Strămoși pe divan

Descifrarea Codului Generațional și vindecarea rănilor moștenite

Ingrid Alexander
Sabine Lück

TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Strămoși pe divan

Descifrarea Codului Generațional și vindecarea rănilor moștenite

Ingrid Alexander
Sabine Lück

TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Strămoși pe divan

Descifrarea Codului Generațional și vindecarea rănilor moștenite

Ingrid Alexander
Sabine Lück

TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Strămoși pe divan

Descifrarea Codului Generațional și vindecarea rănilor moștenite

Ingrid Alexander
Sabine Lück

TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Ingrid Alexander
Sabine Lück

STRĂMOȘI PE DIVAN

DESCIFRAREA CODULUI GENERAȚIONAL ȘI VINDECAREA RĂNILOR MOȘTENITE

Traducere din limba germană de
Vlad-Ion Pappu

Controlul științific al traducerii:
Timea Müller și Cristina Schmidt

3
TREI

Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:

Victor Popescu

Design și ilustrație copertă:

FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)

Director producție:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

Crenguța Rontea

Corectură:

Irina Mușătoiu

Andreea-Lavinia Dădârlat

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea

recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © 2016 by Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München.

Titlul original: Ahnen auf die Couch: Den Generation-Code® entschlüsseln und vererbte Wunden heilen

Autori: Ingrid Alexander, Sabine Lück

Copyright © Editura Trei, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1283-8

ISBN (epub): 9786064016591

Lucrarea a fost publicată cu sprijinul International Center for Psychogenealogy (București) și al Cabinetului de Terapie Sistemică și Transgenerațională „Timea Müller“ (Backnang, Germania)

Fiecare ființă umană nu se reprezintă numai pe sine, ci este, de asemenea, unicul, foarte particularul, în orice caz importantul și remarcabilul punct de convergență în care fenomenele lumii se intersectează doar o singură dată, ocazie în veci irepetabilă. De aceea povestea de viață a fiecărui om este valoroasă, eternă, divină, de aceea fiecare ființă umană, atâta timp cât trăiește și îndeplinește voința naturii, este minunată și demnă de toată atenția. Fiecare dintre ele poartă amprenta spiritului: creatura care este omul pătimește, în fiecare ființă omenească se regăsește un mântuitor răstignit…

Viața fiecărui om este o cale către sine, tentativa de a croi un drum, însemnul unui curs. Niciun om nu a fost vreodată în întregime dependent numai de sine însuși; cu toate acestea, tot omul năzuiește să devină o ființă unică, fie mai telurică, fie mai eterică, fiecare după putință. Toată lumea poartă în sine, până ce-și dă duhul, reminiscențele zămislirii sale, balele și cojile de ouă ale universului ei primordial. Unii nu acced niciodată la statutul uman, rămân broaște, rămân șopârle, rămân furnici. Alții au pe deasupra trup de om și, pe dedesubt, de pește. Însă fiecare a fost conceput de Natură cu plămadă omenească, ca să devină om. Cu toții avem origini comune, maicile noastre, cu toatele, provin din aceleași genuni; dar fiecare dintre noi, cu toate că-i doar un exemplar de probă și o făptură a adâncurilor, aspiră către propriile-i țeluri. Ne putem înțelege între noi; dar de lămurit, nu ne putem lămuri decât pe noi înșine.

Hermann Hesse („Prolog“ la romanul Demian)

Avertisment

Informațiile și recomandările prezentate în această carte au fost verificate potrivit cunoștințelor și conștiinței noastre. Cu toate acestea, autorii și editorul nu își asumă nicio răspundere pentru daunele de orice fel rezultate direct sau indirect din utilizarea metodelor descrise aici. În caz de tulburări grave, vă rugăm să luați întotdeauna în considerare diagnosticul și tratamentul specializate, furnizate de asistența medicală sau psihoterapeutică.

Cuvânt-înainte

Fără strămoși, n-am mai fi oamenii care suntem astăzi. Nu le moștenim doar patrimoniul sau datoriile, aspectul și conformația fizică, ci le mai preluăm și rănile și cicatricile sufletești, sigilându-le, la modul inconștient, printr-un pact de loialitate. Fiecare generație încearcă să promoveze ceva nou, vindecări și progrese. Vrem să realizăm mai mult decât mamele și tații noștri, dar nu ne este îngăduit să încălcăm „granițele tărâmului fericirii“ lor, altfel am răsuci cuțitul în cele mai dureroase răni ale lor. Din salvarea și protejarea părinților și strămoșilor ne-am făcut scop în viață și, din acest motiv, amputăm componente însemnate ale sinelui nostru. Pentru a evita să simțim propriile noastre dorințe și doruri neîmplinite, transferăm mai departe, în chip inconștient, copiilor și nepoților, sarcina vindecării rănilor ancestrale. De multe ori nu ne recunoaștem propriii copii, îi confundăm cu noi înșine sau cu părinții noștri. Deoarece nu mai putem distinge a cui viață o trăim de fapt, cui aparțin dezideratele pe care vrem să le îndeplinim, distrugem relațiile, ne controlăm partenerii și ne împingem copiii să performeze maximal. Dacă însă abrogăm pactul de loialitate, putem restabili legătura cu noi înșine și putem lăsa rănile să se vindece. Atunci n-ar mai fi nevoie să ne modelăm copiii și partenerii în felul în care credem că ne-ar fi nouă înșine de folos. În acel caz nu ne vom mai folosi abilitățile și calitățile pentru a ne salva strămoșii, ci în favoarea noastră și pentru propria rostuire a vieții și relațiilor noastre, devenind din ce în ce mai disponibili pentru dăruirea unei iubiri autentice, într-un șuvoi ce-i va cuprinde într-însul și pe alții.

Când noi — Ingrid Alexander și Sabine Lück — ne-am întâlnit pentru prima dată în 1993, am simțit imediat o atracție reciprocă, de o natură aparte. Pline de pasiune, am pornit împreună în căutarea de răspunsuri la întrebarea privind definirea existenței autentice.

Ne-am confruntat, în practica noastră cu pacienții, cu arhaicul conflict primar din psihologia copilului, de unde se trage inclusiv pactul de loialitate față de părinți. Și noi, la rândul nostru, am abrogat pactul de loialitate față de mamă și de tată, descătușându-ne, pe această cale, propriul potențial.

Scrierea acestei cărți a fost, de ani buni, o vie preocupare, iar acum, în fine, operei îi este îngăduit să-și deschidă de deplin corola, luând chip de minunată floare.

Tragem nădejdea că semințele acesteia vor cădea pe teren fertil și că metoda noastră le va fi de ajutor multora din cei porniți în căutare de răspunsuri și dornici să evolueze.

Introducere

Ne-ar plăcea, dragă cititoare, dragă cititorule, să te simți pe aceeași lungime de undă cu basmul de mai jos, care se referă la subiectul acestei cărți. Autoarea basmului este o pacientă care, după ce a descifrat Codul Generațional ce o lega de mamă, a primit, în calitate de adjuvant terapeutic, însărcinarea de a compune o povestire referitoare la vindecarea relației ei cu mama. Basmul urma să se încheie cu propoziția: „… și, în cele din urmă, prințesa și-a putut ocupa locul meritat în inimile părinților“. Ca și în celelalte studii de caz, am schimbat numele persoanelor din motive de protejare a confidențialității.

Mara — regina inimilor

Trăia odată într-un orășel, dimpreună cu părinții, regele și regina, și cu fratele ei mai vârstnic, prințul, o prințesă pe nume Mara. Pe când erau mici, vlăstarii regali duceau o viață frumoasă și fără de griji. Se puteau baza pe părinții lor. Frații s-au înțeles bine și au avut mulți prieteni din popor. De asemenea, au petrecut zile minunate în preajma bunicii lor, bună la inimă, care, din păcate, a murit mult prea devreme, răpusă de o boală.

Mara era o fată drăguță, deschisă, dovedindu-se și un copil plin de curaj. Îi plăcea să se afle în mijlocul naturii, alături de tovarășii ei de joacă. O latură a castelului se învecina cu marele codru al regatului, prin care cutreiera adesea cu bicicleta. Acolo, nu te plictiseai niciodată, însă nu era recomandabil să te întorci acasă prea plină de noroi, pentru că atunci o supărai pe regină.

Cealaltă latură a castelului era mărginită de un râu lat, îndiguit. Vara puteai merge de-a lungul digului, prin apă până la glezne, până la un stăvilar pentru bărci, aflat pe celălalt mal. Prin apa curgătoare, prundișul albiei nu se zărea prea bine, iar ridicăturile și gropile din fundul apei i-au făcut pe prieteni să se împiedice în mai multe rânduri. De fiece dată, trăiau emoțiile unei mici aventuri și toată lumea era mulțumită când ajungea la celălalt mal, pe ultima porțiune de traversare apa înălțându-li-se până la genunchi. Ca să-și mențină echilibrul, copiii se prindeau adeseori de mână.

La școală, prințesa Mara se simțea chiar în elementul ei, dar avea dificultăți la învățare. Din păcate, mama ei, regina, nu prea avea răbdare să-i controleze temele. Prin urmare, reproșurile și lacrimile nu erau lucru rar. Un exercițiu de dictare, desfășurat acasă, s-a dovedit atât de prost, încât regina s-a supărat și s-a indignat așa de rău, că i-a poruncit micuței Mara să-i predea a doua zi învățătorului ei exercițiul masacrat cu linii roșii de corectură. Odată cu acesta, Mara mai trebuia să-i înmâneze învățătorului și un bilet jenant, cu următorul conținut: „Salutări de la mama mea, e cazul să luăm măsuri drastice, mama nu știe ce să mai facă cu mine“.

Un înger păzitor a asistat la această scenă și a decis să o ajute pe prințesă. I-a apărut în vis, fără ca Mara să bage cu adevărat de seamă. În somn, îngerul i-a semănat diferite semințe de flori în

trup, astfel încât, treptat, din ele, a răsărit o pajiște frumoasă, presărată cu flori de toate culorile, dar invizibilă pentru ochiul obișnuit. Fiecare floare i-a dăruit trupului și minții ei o putere aparte, cum ar fi încredere de sine, forță, curaj, gânduri pozitive, prietenie, cutezanță, bucurie de a înfăptui, sociabilitate, compasiune și serviabilitate. În fiecare noapte, îngerul păzitor vedea de Mara și uda florile, răsădindu-le pământ roditor, așa că acestea au prins rădăcini adânci și au dat splendide inflorescențe.

„Proprietățile florilor te vor ajuta mereu să-ți modelezi viața", îi șoptea îngerul în fiece noapte, pe rând, când în urechea dreaptă, când în cea stângă. Și spusele sale avură efect…

Odată cu intrarea în pubertate, prestația ei școlară a fost mai mulțumitoare, iar prințesa Mara a ajuns să se numere printre elevii buni. A fost organizată, determinată, a parcurs un studiu individual și a avut succes. A intrat într-o bună tovărășie cu colegii ei din popor. Cu unele prietene s-a înțeles foarte bine, împărtășindu-le și anumite lucruri mai puțin frumoase, reieșite din viața reală, cum ar fi fost faptul că, de necaz, regina trăgea cam des la măsea.

Pe când prințesa pășea pe calea ei, înflorind, parcă, mumă-sa părea că se veștejește pe zi ce trece.

Regina a suferit, de-a lungul întregii ei vieți, de anxietate, nesiguranță, nemulțumire și de o scăzută stimă de sine. În consecință, relația ei cu regele a fost afectată. Din păcate, el nu avea nicio înțelegere pentru dispoziția și sensibilitatea soției sale. Cumva viața conjugală a perechii regale a intrat în declin și multele tentative de îndreptare s-au soldat, în cele din urmă, cu eșecuri lamentabile.

În loc să se bucure de calitățile fiicei sale, regina i-a oferit prințesei doar o dragoste înjumătățită. Resentimentele s-au întețit și ea nu-și mai putea permite să-și adore fata, cu inima curată, întrucât nici ea însăși nu se mai simțea sigură pe picioare și demnă de a fi iubită.

Mara a încercat să-i vină mamei într-ajutor și să-i dea curaj. Bunele ei intenții au fost luate în răspăr, întrucât reginei îi devenise limpede faptul că nu se trăgea din tulpina puternică și sănătoasă din care era cioplită fiica ei.

Îngerul Păzitor a observat situația și a conchis că trebuie să acționeze din nou. A vizitat-o pe disperata regină într-o noapte înstelată și i s-a arătat în vis.

„Încrede-te în mine și te voi purta într-o minunată călătorie înapoi în timp“, îi șopti el. „Îți vom îngriji și tămădui rănile, vom șterge însemnate experiențe din trecutul tău și le vom rescrie aici, în acest voluminos catastif, în care este consemnată povestea augustei tale vieți. Te voi purta pe aripile mele și-ți voi lua toată povara și grija de pe umeri.“

Îngerul iradia atâta dragoste, încât mama s-a simțit atrasă, în chip magic, de vorbele sale și și-a lăsat de bunăvoie mâinile în cele angelice. Și au prins a pluti împreună în lumea dintre vis și realitate.

„Înainte de toate, îți vom vizita părinții, pe când aveai vârsta de patru ani“, i-a explicat Îngerul reginei. „Tatăl tău s-a întors din lupte și ție ți-a fost foarte frică de omul ciudat și înalt. Nu pot șterge cu buretele un război, dar pot să schimb, retrospectiv, scena primei tale întâlniri. Uită-te atent și o s-o poți revedea.“

Regina s-a văzut în chip de fetiță, în brațele iubitei sale bunici, în timp ce-și întâmpina șovăielnic tatăl, privindu-l în ochi. Cel reîntors acasă s-a bucurat peste măsură să-și poată cuprinde, în sfârșit, fetița în brațe și a mângâiat-o și sărutat-o cu mare gingășie.

„În sfârșit facem și noi cunoștință“, îi zise fiicei sale. „De-acum încolo voi fi mereu aici, alături de tine, iubita mea fetiță.“

Și astfel a luat naștere între cei doi o nestrămutată și puternică legătură, care a devenit temeiul unei relații pline de afecțiune între tată și fiică. În cursul acelei călătorii în timp, mama reginei, care la vremea aceea era destul de nepăsătoare și scumpă la vorbă cu fiica ei, deveni și ea mult mai drăgăstoasă, mai înțelegătoare și mai răbdătoare. Ambii părinți au contribuit la consolidarea personalității micuței lor fiice și i-au oferit o fericită experiență școlară. La încheierea uceniciei ei într-ale croitoriei, absolvită cu distincție, a fost sărbătorită pe măsură. Toată lumea era mândră de ea — ce sentiment de nedescris, frumos și cald!

Călătoria în timp a reginei cu îngerul ei păzitor a durat toată noaptea. Erau atât de multe popasuri în care trebuia schimbat urgent câte ceva, și nu în ultimul rând împrejurările căsătoriei ei

cu regele. Și se și crăpase de ziuă, când călătorii s-au reîntors în prezent.

Îngerul a părăsit-o pe regină, spunându-i: „Acum ai rădăcini puternice și ești o fiică iubită și acceptată. Folosește-te acum de puterile dobândite și dă-i și fiicei tale șansa de a fi iubită. Pentru că acum știi cât este de bine să te simți așa. A iubi pe cineva și a putea primi iubire este adevăratul elixir al vieții. Tulpina din care te tragi este la fel de valoroasă și de trainică precum cea din care este cioplită fiica ta. Nu ești defel inferioară ei".

După acea noapte, ca prin farmec, regina se transformă într-o mamă iubitoare pentru fiica ei. Întrucât dobândise tărie de caracter, nu și-a mai înecat amarul în băutură și avu grijă ca neînțelegerile cu soțul regal să fie limpezite. Ambii soți își puteau împărtăși acum dragostea adusă la lumină și, sub auspiciile afecțiunii cuplului regal, prințesa Mara și-a putut relua, și ea, locul cuvenit în inimile părinților. Poporul s-a bucurat împreună cu ea și a sărbătorit-o cu entuziasm pe prințesa inimii lor.

Un basm de Mara F.

La fel ca în acest basm, mamele inhibate devin niște regine rele, în timp ce tații răniți sufletește se transformă în regi agresivi. Ei urmăresc la copiii lor lucrurile de care ei înșiși n-au avut parte ori n-au avut voie să le aibă. În acele condiții, „dispare" regina bună și îi „ia locul" o mamă rea, invidioasă, jignitoare sau, pur și simplu, o mamă slabă și incapabilă. Aidoma ca în basmul Marei, în care regina vădește o pornire invidioasă la adresa propriei fiice, ca să-și abată atenția de la necazurile ei, reiese că fiica nu conta prea mult în ochii părinților și, mai ales, ai tatălui. Un copil, însă, face tot ce-i stă în putință să mențină vie icoana reginei, în versiunea ei benefică, precum și pe cea a regelui cel bun, iar în acest scop încheie un pact de loialitate cu aceștia.

Pactul de loialitate încheiat de Mara cu mama ei stipula precum urmează: „N-ai dreptul să deții un loc mai important în viața oamenilor la care ții decât cel care mi-a fost mie îngăduit a-l ocupa în viața celor dragi!"

Din dragoste pentru mama ei, Mara a omis să ocupe și să-și revendice un loc însemnat în viața mamei și a tatălui. De atunci, s-a consacrat doar celorlalți, dând uitării propria-i ființă, inclusiv nevoile ei. Astfel

că a rămas la fel de neglijată precum fusese și maică-sa și, din acest motiv, i-a fost fidelă. De-abia după ce reginei lezate sufletește i s-a inoculat miraculoasa poțiune vindecătoare, faptul a permis rezolvarea dilemelor tragice și a lăsat cale liberă autonomiei și dezvoltării individuale.

În cursul capitolelor următoare veți afla și dumneavoastră ce pact de loialitate veți fi încheiat cândva cu mama și tatăl vostru și cum veți putea să-l reziliați, ca să vă trăiți viața în deplină libertate.

Prin descifrarea personalizatului Cod Generațional, vi se va deschide o nouă perspectivă existențială și, în sfârșit, veți putea păși într-o viață așa cum n-ați mai avut-o nicicând.

1. Codul Generațional: o îngrijire personalizată a „rădăcinilor“ propriului arbore genealogic

Ce este Codul Generațional?

În ultimii ani a apărut un număr din ce în ce mai mare de publicații pe tema transferului transgenerațional al experiențelor traumatice către urmași care, fără să știe, încă poartă cu sine acele răni de care au suferit părinții și strămoșii, răni care se transmit de la o generație la alta.

Transferul traumei de la o generație la alta a fost, în mai multe rânduri, dovedit clinic. Rezultatele cercetărilor de amploare relevă efectele traumelor îndurate de generațiile care au cunoscut războiul asupra dezvoltării psihice a copiilor, nepoților și strănepoților acestora. Tulburările de atașament rezultate și consecințele lor pentru dezvoltarea identității unei persoane sunt explicate astăzi grație rezultatelor obținute de psihoterapie, de cercetările neurologice, de epigenetică și de neurobiologie. Incontestabilele efecte asupra calității vieții apasă asupra existenței multor indivizi, fără ca aceștia ori personalul de specialitate să poată veni cu soluții de diminuare sau de remediere a respectivelor consecințe asupra sufletului și corpului omenesc. Ar putea fi util să identificăm conexiunile, însă, din experiența noastră, dizolvarea simptomelor apărute — fragila stimă de sine și blocajul de la nivelul dezvoltării identității — nu poate fi obținută doar prin indicarea acestor conexiuni.

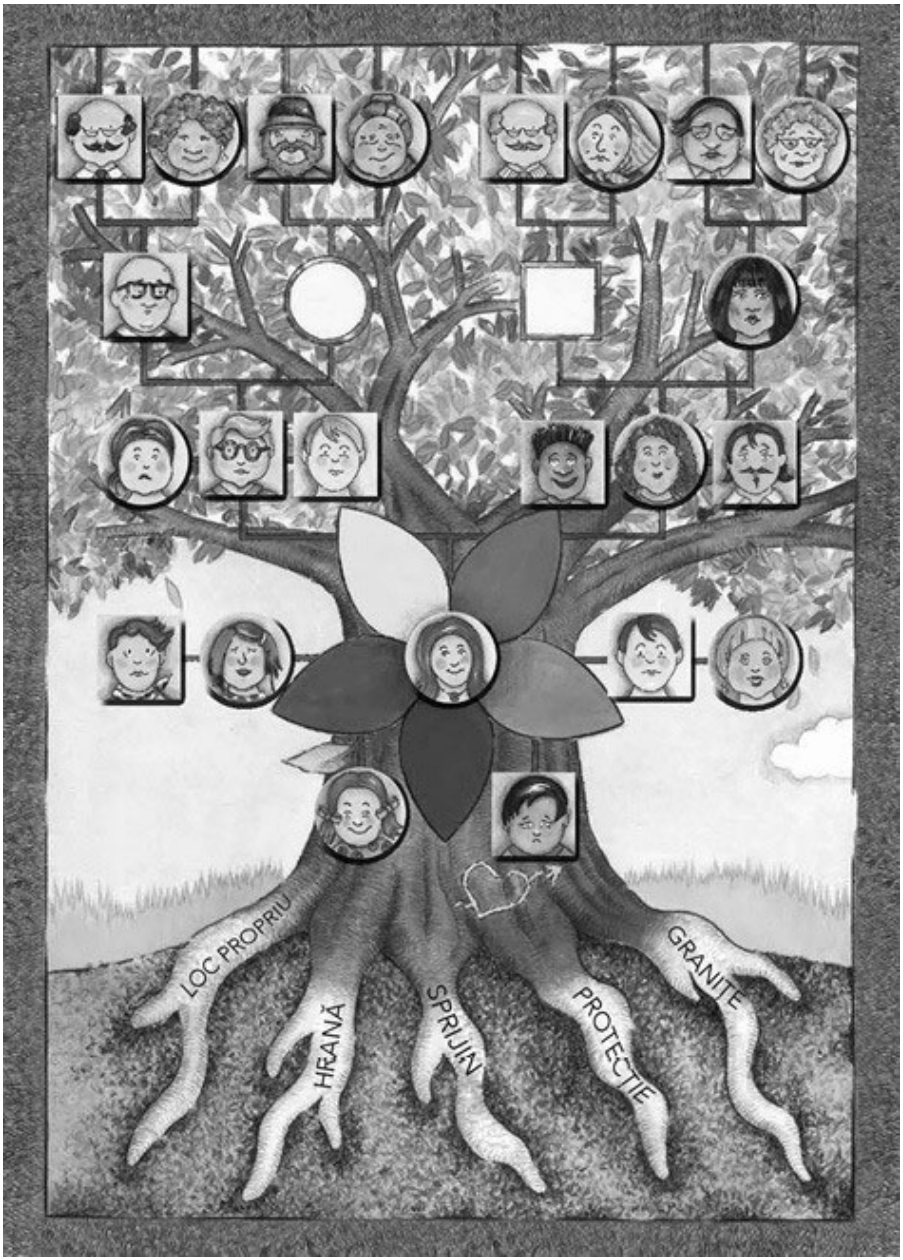
Loialitatea față de părinți și strămoși este mult prea puternică, chiar și atunci când am atins de multă vreme vârsta matură și chiar dacă părinții nu mai sunt în viață.

Odată ce noi, autoarele, am „descoperit“ Codul Generațional[1], generat de un profund conflict arhaic primar, noi am dezvoltat o abordare deosebită și extrem de eficientă în rezolvarea problemei. În cadrul acestei lucrări, intenționăm să pășim mai departe în studiul tematicii și nu să ne rezumăm doar la prezentarea unor modele explicative și a rezultatelor cercetării. Am dori să punem în evidență noutatea, partea inovativă din conceptul nostru și, mai presus de toate, să înfățișăm aplicațiile posibile, ca și cuprinzătorul și eliberatorul lor efect asupra procesului de împlinire a ființei noastre. În această privință, cartea de față nu este destinată doar colegilor, ci și tuturor oamenilor care se află pe drumul descoperirii de sine, permeabili la înțelegerea obstacolelor cu care se confruntă în mod repetat și dispuși să descopere o cale care să-i stimuleze a-și netezi viitorul.

Rădăcinile arborelui nostru genealogic

Notați-vă numele și datele strămoșilor dumneavoastră pe o planșă pe care e desenat un arbore genealogic (vezi ilustrația de la p. 24). Chiar dacă nu ați întreprins până în prezent nicio cercetare genealogică sau dețineți informații precare despre generațiile dinaintea voastră, purtați în voi anumite achiziții inconștiente care v-au plăsmuit viața și dezvoltarea. Ca orice copac, arborele genealogic are nevoie de rădăcini pentru a se hrăni. În cazul de față, rădăcinile reprezintă capacitatea și posibilitatea de a asimila elemente hrănitoare în vederea unei dezvoltări sănătoase a personalității individului. În această ilustrație veți găsi, pentru fiecare nevoie de bază, o rădăcină simbolică: pentru nevoia de loc, hrană, sprijin, protecție și granițe[2]. În altă parte, vom intra în mai multe detalii despre nevoile de bază și despre modul în care acestea pot fi satisfăcute cu precizie, condiție prealabilă pentru o dezvoltare sănătoasă. Pentru a garanta o creștere stabilă a copacului, sunt necesare nu numai semințe puternice și sol bun, ci și o aprovizionare optimă cu nutrienți, minerale și apă, precum și un mediu intact. Fiecare șoc, fiecare lipsă, fiecare traumă lasă niște cicatrici în structura copacului. În consecință, rădăcinile pot fi deteriorate. Și, precum în cazul oricărei plante perene, rădăcinile pot fi, la fel de bine, degradate în cursul anilor anteriori, actuala lor capacitate funcțională fiind limitată. În felul acesta, procesul de asimilare și de captare la nivelul întregului copac va fi afectat.

În mod analog, și în procesul dezvoltării personalității umane presupunem că impactul condițiilor de viață ale generațiilor anterioare va avea o mare pondere asupra formării copilului. Posibilitățile prefigurate în germenul persoanei, adică întregul potențial al acelei persoane, se pot dezvolta pe deplin numai dacă toate nevoile de bază ale copilului pot fi satisfăcute în mod adecvat.



Satisfacerea acestor cerințe reclamă existența unor părinți iubitori care nu doar să aibă grijă de necesitățile fiziologice, ci să fie totodată disponibili și pentru a-i satisface copilului nevoile de contact uman și de afecțiune. Numai în felul acesta va învăța copilul să se iubească pe sine și pe ceilalți și să dobândească abilitatea de a cultiva relații strânse de natură afectivă, de a se implica în sfera relațională. Resursele noastre de atașament, adică disponibilitatea de a intra în

relații strânse și calde cu alte persoane, sunt modelate de experiența conexiunilor stabilite cu primele persoane de care ne-am legat, cu părinții ori cu alte persoane de referință, cu rol de substituție parentală. În cazul în care abilitatea de conectare a fost supusă unor restricții, vom avea și noi înșine dificultăți în a ne implica afectiv în relația cu alte persoane. De teamă că ne vor fi neglijate nevoile, chiar înainte de a fi fost respinși, ne închidem în noi înșine și în sfera trebuințelor noastre. Mai cu seamă, din cauza unor experiențe traumatice, ilustrate, de pildă, de cele două războaie mondiale, strămoșii noștri și-au ferecat inimile îndărătul unor ziduri groase de apărare, iar mulți dintre ei încă nu reușesc să-și exteriorizeze cu adevărat afecțiunea pentru parteneri și copii. Profund lezați de evenimente dramatice, de pierderea celor dragi, de refugiu, groază, viol, moarte, foamete și de diverse încălcări ale intimității, părinții, bunicii și străbunicii noștri și-au pierdut încrederea în oameni. Ca să nu mai fie bântuiți, zi de zi, de amintiri teribile, de groaza morții, dar și de insuportabile sentimente de vină, au îngropat trauma adânc înlăuntrul lor. Cu toate acestea, asemenea răni emoționale încapsulate în adâncurile sufletului nu se vindecă de la sine, chiar dacă rămân, poate, ascunse acolo pentru toată viața. Prețul plătit constă în pierderea empatiei, adică a capacității de introspecție și a celei de a rezona cu alții. Acest fenomen se petrece deoarece persoana vătămată e nevoită să se rupă de sine și de sentimentele sale cât mai tare posibil. Alții, în schimb, și-au pierdut capacitatea de a așeza granițe sănătoase între ei și lume, ca urmare a suferinței încercate sau la care au fost martori. Se contopesc cu lumea exterioară, simt prea intens ceea ce simte celălalt, se frământă în permanență și suferă, prin contaminare, de suferința celuilalt. Atunci copilul nu mai are putința să perceapă delimitarea dintre spațiul psihic al adultului și universul său infantil. Își pierde accesul la propriile sentimente, cu speranța că astfel părinții nu vor resimți din partea lui o presiune afectivă. În ambele cazuri, copilul empatizează, până la substituire, cu mama și cu tatăl, simte rana ascunsă în spatele comportamentului și tăcerii părinților și încearcă să compenseze la nivel afectiv pentru trauma, deficitele ori dorințele neîmplinite ale părinților[3]. Dorința sa arzătoare de a-și vindeca părinții duce la încheierea unui pact inconștient de loialitate, plătit scump cu prețul stagnării propriei sale dezvoltări. În speranța de a-și putea maturiza și vindeca părinții, învrednicindu-i să devină părinții de care are nevoie pentru dezvoltarea lui sănătoasă, copilul își sacrifică părți din personalitatea sa și își închide în sine sentimentele și dorințele. Acest fapt duce la blocarea procesului de dezvoltare a propriei identități și la prefigurarea unei așa-numite „pseudo-identități“. De acum înainte, pactul de loialitate va fi cel care va determina dezvoltarea personalității sale.

Imperativul de a încheia un astfel de pact apare din cauza dependenței noastre existențiale față de părinți — ei ne sunt necesari pentru a ne satisface cât mai bine nevoile de bază. Când suntem sugari, ne adaptăm nevoilor părinților și facem tot ceea ce ne stă în putință pentru a-i maturiza în calitate de părinți. Acest fapt este contracarat de la fel de urgenta dorință umană de autodezvoltare și autonomie. Aici ia naștere un conflict profund, pe care îl numim „conflictul arhaic primar“. Pentru copil, aparenta „soluție“ de ieșire dintr-un atare conflict este încheierea unui pact de loialitate cu părinții.

Abrogarea pactului de loialitate și reconcilierea cu strămoșii

Nevoia intensă a copilului de a-și compensa părinții și strămoșii pentru traumele suferite, pentru deficitele sau dorințele neîmplinite, cu intenția de a le „vindeca“, duce, după cum s-a menționat mai sus, la încheierea unui pact inconștient de loialitate. Un astfel de legământ contractaseră, pe vremea când erau copii, și părinții și strămoșii lor, plătindu-l cu prețul stagnării propriei lor dezvoltări.

Însărcinările, mesajele, delegările și alte obligații similare pot fi transmise de-a lungul mai multor generații. Pe această cale, fiecare individ intră în posesia propriului său Cod Generațional, de factură specifică și particularizată. În succesiunea generațiilor, poate fi dată mai departe inclusiv „tema de viață“ privind constituirea relațiilor cu ceilalți. Medicul și psihoterapeutul maghiar Ivan Boszormenyi-Nagy se referă chiar la existența unor „însărcinări“ inconștiente, la niște așteptări sau datorii din trecut, care se cer a fi compensate. Strămoșii vor trebui să fie cumva „despăgubiți“ pentru a se putea instaura procesul transgenerațional de însănătoșire. Copilul pare a poseda, în această privință, o știință abisală și inconștientă — el devine un expert în tratamentul rănilor părintești și își îngrijește zămislitorii, prin însușirea rolului trebuincios părinților sau strămoșilor, chiar dacă, la vârsta încheierii pactului, nu era îndeajuns de maturizat pentru a prelua o atare sarcină. În felul acesta, propria sa energie nu mai slujește ființei sale, ci se cheltuie în beneficiul altora. În consecință, în mod progresiv, capacitatea de maturizare afectivă a copilului se diminuează. El devine un adult neajutorat, înstrăinat de sine, incapabil să-și satisfacă nevoile neglijate, care, și ele, ar năzui către împlinire. Așa că acel copil, ajuns adult, frământat de dorul după o mamă afectuoasă, după căldura dăruită de tată, va căuta să obțină aceste împliniri afective de la partener sau de la propriul copil.

Abrogarea pactului de loialitate este necesară pentru a permite dezvoltarea unei identități autentice. Cu ajutorul conceptului nostru special de Cod Generațional, reușim să ne concentrăm asupra „temei de viață“ și să descifrăm acel legământ.

Vindecarea rădăcinilor eliberează potențialul nostru primordial

Rețelele de celule nervoase ce stochează amintirile din creierul nostru pot fi foarte bine comparate cu rădăcinile din arborele nostru genealogic. Prin intermediul lor se transmit informații și are loc un schimb de substanțe cu rol neurotransmițător; însă aceste importante sarcini pot fi duse la îndeplinire numai în condițiile în care aportul de nutrienți este suficient. Experiențele traumatice împiedică, în consecință, procesarea de la nivelul creierului nostru, iar în acest fel, de pildă, emoțiile și experiențele nu mai pot fi prelucrate în chip optim. În cazul unor carențe timpurii în materie de asistență parentală, în vederea satisfacerii nevoilor, poate fi dereglat chiar și procesul de formare al Eului. Acest fapt indică existența unui risc sporit de penetrare a „Eului-piele“, precum și o porozitate a granițelor sale, ceea ce conduce, în creierul copilului, la imposibilitatea de a discerne între propria identitate și cea a celuilalt (a mamei, de pildă). Emoțiile părinților se inoculează copilului, care, apoi, le resimte și le trăiește ca și cum ar fi ale sale[4].

În 2015, Mareike Dietz a examinat eficacitatea acestei concepții în cadrul lucrării ei de masterat, derulată în cooperare cu Universitatea Tehnică din Braunschweig. Cu acel prilej au putut fi detectate primele indicii ale unei reduceri semnificative a „incongruenței“ (v. Klaus Grawe, 2004) și ale unei ameliorări a simptomelor manifestate. Mai multe referințe pot fi găsite în Capitolul 19 al prezentei lucrări. În cuprinsul acelui studiu, examinarea efectelor produse de metoda Codului Generațional a relevat că „incongruența“ descrisă de Grawe (adică discrepanța existentă între realitățile vieții și adevăratele nevoi ale omului) scade în mod semnificativ odată cu descifrarea Codului. Ceea ce denotă faptul că oamenii devin mai dispuși să se orienteze către satisfacerea nevoilor. Prin experimentarea satisfacerii retroactive a strămoșilor, acești oameni înțeleg că și propriile lor nevoi ar fi putut fi satisfăcute și că n-ar fi trebuit să existe carențe în satisfacerea lor. Datorită acestei „îngrijiri a rădăcinilor“ se activează din nou capacitatea de asimilare și „creștere“ și se elimină blocajul produs de pactul de loialitate, ce interzicea accesul la sinele autentic.

În imaginea propusă de noi a arborelui genealogic și a rădăcinilor sale, acestea din urmă devin din nou capabile să preia nutrienți și să asigure o dezvoltare sănătoasă.

Efectul vindecător al experimentării emoționale și corporale a modului în care părinții și strămoșii au fost gratificați într-un mod ideal (așa

încât ei nu mai au nevoie de copilul lor pentru a-și satisface propriile nevoi) va fi resimțit în calitate de nouă „amintire implantată“ într-un trecut ipotetic, amintire ce va fi întipărită eficient în sistemele mnezice ale creierului. Această experiență profundă permite o nouă viziune asupra dumneavoastră și a potențialului vostru autentic, care acum poate fi folosit pentru a vă modela propria viață și propriile relații. Acest fapt devine plauzibil pentru protagonist, și anume că dezvoltarea încrederii bazale și a dragostei de sine este încă posibilă:

„În cele din urmă, putem fi ceea ce am fost meniți să devenim“.

În rezumat, se poate afirma așa: Codul Generațional este un concept terapeutic familial, neurobiologic și transgenerațional, menit să dizolve conflictul arhaic primar, din care provine pactul de loialitate încheiat între copil și părinții acestuia. Punând accentul pe această problematică, ne concentrăm asupra esențialului, abordând nemijlocit originea falsificării identității noastre. Descifrarea Codului Generațional permite o viziune unitară asupra conexiunilor transgeneraționale, aplicată asupra propriului traiect al devenirii, și, prin urmare, oferă o soluție care, anterior, nu era disponibilă într-o măsură atât de amplă și de eficientă.

Evoluția istorică

Încă din 1993, activitatea noastră terapeutică s-a lovit mai degrabă accidental de subiectul nostru principal — ne referim aici la însemnătatea conflictului arhaic primar în formarea identității la bărbați și femei. La acea vreme, lucram în cadrul Centrului de terapie „Die Brücke“ („Puntea“) din Hamburg, în domeniul cercetării tulburărilor de comportament alimentar. Împreună am elaborat o terapie specială, în cazul acestor tulburări, care a inclus o combinație a cadrelor — de grup și individual. Pe parcursul terapiei, a devenit perceptibil faptul că, în cazul pacienților noștri, în ciuda reușitei terapeutice, sentimentul de împlinire existențială și de găsire a unui sens refuza să se instaleze. Astfel, o pacientă, după încheierea cu succes a terapiei tulburărilor de comportament alimentar, care a ajutat-o să-și depășească anorexia nervosa și aferenta bulimia nervosa, facilitându-i o existență lipsită de simptome și așa-zis normală, a declarat: „Acum am reușit să ajung aici, și ce-i cu asta?“ Spusele sale vădeau frustrare și dezamăgire. O explorare atentă a arătat, fără dubiu, că pacienta încă mai spera să se convingă de faptul că mama sa era mândră de ea și credea că fiica ei se dezvoltase minunat, transformându-se într-o tânără încrezătoare în sine. Am devenit conștiente de faptul că nici măcar reușita terapiei nu aduce eliberarea sperată, deoarece abilitățile comportamentale nou dobândite continuă a fi folosite în vederea salvării părinților și că, prin urmare, nu sunt valorificate în vederea dezvoltării unei identități personale. Noua achiziție nu era percepută și înțeleasă drept un act propriu și autentic, deoarece nu putea aduce în ochii mamei sau ai tatălui dorita „sclipire“ apreciativă. Loialitatea pacientei față de mamă și dorința ei de a o vindeca ne-au determinat să presupunem că un pact inconștient între copil și mamă bloca dezvoltarea propriei identități a pacientei.

Nu numai părinții, ci și strămoșii mai multor generații definesc un cadru din care reies legi rigide, a căror încălcare este echivalentă cu violarea unui tabu. Am devenit conștiente că pacientele nu-și puteau valorifica, în vederea propriei lor dezvoltări, terapiile cu rezultat pozitiv atâta timp cât părinții lor nu erau „salvați“. „Mântuirea“ mamei sau a tatălui presupune tratarea lor în punctul cel mai vulnerabil, calmarea celei mai mari dureri. Tema proprie de viață este legată de temele de viață specifice părinților, dar și ascendenților pe linie maternă și paternă. Odată cu descoperirea Codului Generațional, am găsit pe neașteptate o cheie cu ajutorul căreia am descuiat poarta către sinele reprimat, facilitând totodată procesul de formare a identității autentice. În cadrul unei proceduri care a durat ani de zile,

ne-am dedicat dezvoltării unui concept special, prin intermediul căruia a fost cu putință să abrogăm „pactul“, să renunțăm la vechile însărcinări și misiuni și să răscumpărăm sacrificiul făcut prin amputarea unor componente ale propriei personalități, în beneficiul părinților și strămoșilor.

În contextul muncii cu pacienții noștri suferind de tulburări de comportament alimentar, am reușit să ne revizuim în permanență teoriile și să acumulăm experiență practică.

Astăzi, concepția noastră include cunoștințele acumulate de-a lungul a două decenii, care se revendică din domeniile terapiei sistemic-integrative de familie, din psihoterapia abisală (de orientare psihodinamică), cât și din conceptele de hipnoterapie (NLP, EMDR, hipnoterapie, Milton H. Erickson, PBSP — Pesso-Boyden System Psychomotor ș.a.), cunoștințe completate cu propriile noastre teorii. Metodologia este explicată, în detaliu, în Capitolul 13 al prezentei lucrări. Principiul nostru călăuzitor a fost inspirat din perspectivele psihologiei umaniste.

Cine ar trebui să-și abroge pactul de loialitate?

După știința noastră, transferul experiențelor transgenerațională nu include doar conținuturi traumatice, ci se referă și la experiențe „normale“ de viață, cu aferentele deficite, situații constrângătoare și lovituri ale sorții. În cele din urmă, resursele și tăria (reziliența) sunt transmise pentru a le permite copiilor și copiilor copiilor să se dezvolte, în continuare, în sensul unei evoluții normale. S-ar putea afirma chiar că transferul transgenerațional urmărește o intenție pozitivă, și anume facilitarea unei continue dezvoltări și a unei vindecări a întregului arbore genealogic prin intermediul amintirii problemelor rămase nerezolvate. Reluarea modelelor transgenerațională și, în mare parte, inconștienta reînscenare efectivă, într-o nouă versiune, a problemelor familiale de natură tranzacțională au, în ciuda serioasei poveri așezate pe umerii fiecărui membru al clanului, sarcina aparent importantă de a continua tratarea problemelor nerezolvate, a deficitelor, a datoriilor sau conflictelor, pentru a îngriji și despăgubi retroactiv strămoșii.

De aceea, suntem de părere că toți oamenii, indiferent de cultură, ierarhie socială sau religie, poartă în sine acest conflict arhaic primar și că au încheiat un pact de loialitate cu părinții lor. Din acest motiv, descifrarea pactului oferă tuturor șansa de a se elibera de delegările și de însărcinările moștenite de la generațiile precedente și de a da frâu liber dezvoltării unei autentice identități.

Ca în orice act vindecător, procesul terapeutic desfășurat prin metoda Codului Generațional presupune, din partea pacientului, și prezența dorinței de a se face bine. Un ins care se simte oricum fericit nu se va preta să răscolească în noroiul dintr-un lac, altminteri cu apă limpede. Indiferent dacă-l avantajează sau nu, acel om nu va avea niciun motiv să se angajeze în așa ceva. Majoritatea oamenilor dispuși să înceapă o terapie resimt o anumită „presiune dată de suferință“. Oricum am lua-o, travaliul cu sine merită osteneala.

De mulți ani am întâlnit, în cadrul seminarelor noastre, oameni care nu-și pot explica tiparele de viață recurente și care sunt incapabili să-și lămurească dispoziția sufletească. Dezvoltarea lor individuală, biografia lor, nu vădește, realmente, cauze care să ofere explicații univoce: nu există motivații suficient de explicite, pe baza cărora să se poată trage o concluzie în privința dispoziției lor sufletești. Aceștia se află în căutare de răspunsuri și explicații privind comportamentul lor, privind deruta, neliniștea și în privința senzației chinuitoare că le

lipsește o motivație existențială. De multă vreme sunt în căutare de căi pentru a se elibera de sub imperiul dependențelor și al torturantei îndoieli de sine, sperând să le asigure progeniturilor condiții de viață mai bune decât cele de care avuseseră ei parte. Pe unii dintre acești oameni i-am reîntâlnit peste ani și am aflat cum trăiseră între timp, după ce-și descifraseră Codul. În primul rând, au declarat că s-au simțit mai liberi și mai independenți, că se pot delimita mai bine de propria lor familie și de alți indivizi și că acum, într-un chip benefic, ar fi fost împăcați cu ei înșiși.

După participarea la aceste seminarii, majoritatea și-au urmat în mai mare măsură adevăratele îndemnuri ale inimii. Sentimentul chinuitor de a nu fi fost sieși suficienți și de a fi frământați lăuntric dispăruse. Încrederea în propriile abilități și calități a fost întărită și a dus la stabilizarea sentimentului stimei de sine și la închegarea unei sănătoase conștiințe de sine. Se distanțaseră de viziunile sau de obiectivele inculcate, ce nu le aparțineau.

Relatarea celor simțite în procesul terapeutic

Ieșită dintr-o criză existențială, eu, Riecke, am înțeles că o mulțime de lucruri nu s-au dovedit sau nu s-au întâmplat după cum le visasem eu odată:

Îmi dorisem o viață de familie fericită și împlinită, cu bucurie și trăinicie, și am vrut să ating acest deziderat într-un alt mod și mai bine decât reușiseră părinții mei. Lăuntric eram foarte diferită de ei, m-am înstrăinat de mine și de ei, iar în toiul crizei am realizat cât de singură eram și câtă nevoie aveam să revin în sânul familiei, să mă identific cu rădăcinile ei.

Acum doi ani, am participat mai întâi la seminarul „Crossover" (ce implică procesarea relației cu părintele de sex opus — n. red.), parte integrantă a conceptului terapeutic de „Cod Generațional", apoi, în continuare, la seminarul de „ucidere" imaginară a mamei (de abrogare a pactului de loialitate față de mamă — n. red.).

La început, a trebuit să mă confrunt cu cea mai dureroasă relație a mea, și anume cu raportul față de tată și de mamă, pe care îl concepeam ca fiind unul nefericit. Cu acea ocazie, mi-am lămurit împrejurările nefaste pe care le îndurasem, cum ar fi fost lipsurile, suprasolicitarea, poverile sau încălcările spațiului intim. Din analiza circumstanțelor neprielnice, am dedus că mă aflasem în postura de victimă și de captivă în cercul nevoilor infantile.

Încrezătoare, animată de iubire, înțelegătoare, bine îndrumată și asistată, am putut să prind curajul de a pătrunde în înfricoșătoarele situații din copilărie, să le jelesc și să le depășesc. Această depășire a fost rezultatul unei reinstaurări a ordinii creative. Vindecarea s-a obținut printr-o aplecare afectuoasă către strămoși. Pornindu-se de la premisa respectului acordat demnității, au fost puse în ordine relațiile și legăturile încâlcite cu ei și între ei; apoi grija față de cei dragi, sentimentul de apartenență, granițele și respectul au fost reașezate într-o ordine corectă; și, în fine, stările perturbatoare au fost dizolvate.

După ce strămoșii au fost îngrijiți la modul ideal, așa cum s-a văzut în procesul de mai sus, acum mă simt iubită și acceptată, mă simt bine așa cum sunt. Am cunoscut, în felul acesta,

sentimentul de a fi protejată, iubită și în siguranță. Mă simt întreagă, sănătoasă, sunt un dar pentru mine însămi. Pentru mine, conviețuirea cu părinții ideal îngrijiți a reprezentat o experiență vindecătoare, care mi-a înlesnit acceptarea de sine și dobândirea, pe cale lăuntrică, a unui sentiment de încredere fundamentală.

Drept urmare, în viața mea au fost consolidate multe abilități pozitive: am putut să primesc și să arăt recunoștință, mi-am întărit iubirea de sine și față de alții, mi-am depășit anxietatea. Mi-am cunoscut mai bine slăbiciunile și am putut să le accept cu toată bunăvoința necesară. Am cunoscut sentimentul smereniei, care mi-a adus iertarea de sine și puterea de a-i ierta pe alții. Am mai cunoscut bucuria de viață, în ciuda tuturor obstacolelor existente. Am câștigat libertatea de a crede: m-am simțit acceptată cu generozitate, cu toate scăderile și calitățile mele, de o forță superioară mie.

Experiențele mele din copilărie sunt parte din personalitatea mea și, luate în sine, nu mai prezintă atâta importanță pentru viața mea de astăzi.

Mă ocup singură de nevoile și de bunăstarea mea. În sfârșit, am devenit eu însămi și, cu adevărat, adultă!

Iar familia mea este și ea fericită: soțul, copiii și mama.

Cu ajutorul terapiei transgeneraționale bazate pe Codul Generațional, Riecke a reușit să-și abroge pactul de loialitate încheiat în copilărie cu mama și tatăl ei, ceea ce i-a permis să-și valorifice, în prezent, din ce în ce mai mult, potențialul vital și, în același timp, a ajutat-o să-și consolideze capacitatea de a angaja legături sănătoase. Reconcilierea cu strămoșii i-a îngăduit, de asemenea, să se consacre propriului copil. Înarmată cu prețioase cunoștințe asupra conexiunilor transgeneraționale și dotată cu experiența profundă a ființării în calitate de parte componentă a clanului ei familial (cu temele sale de viață ce se transmit transgenerațional), ea a inițiat o reevaluare a propriei persoane. Reducând sacrificiul făcut pentru mamă și tată, Riecke și-a recucerit segmente majore ale personalității și se bucură acum de roadele travaliului ei psihic.

Un proces de vindecare accesibil oricui.

1 În ediția germană, se folosește sintagma în limba engleză „Generation-Code“, care este marcă înregistrată. (N. red.)

[2] Cf. Pesso, Albert (1999).

[3] Cf. Green, André (2011).

[4] Cf. Rauwald, Marianne (coord.) (2013).

2. Rănile strămoșilor noștri

Legături invizibile cu strămoșii noștri — cu resursele și rănile lor

De ce ne-am născut tocmai în această familie și nu în alta? E doar o coincidență sau nu cumva faptul ar putea vădi o semnificație mai profundă?

Nu ne vine chiar lesne să ne imaginăm că noi am ales să nimerim într-o familie cu un tată bătăuș ori cu o mamă muribundă. N-avem cum să știm și, totuși, experiența Codului Generațional ne-a învățat că este exclus să fi fost vorba de coincidență. Ca orice ființă vie, precum natura sau planeta noastră, universul este un minunat mecanism, perfect în sine. Și la fel se vădește a fi și rețeaua relațiilor ancestrale — cu destine întrețesute, cu tipare recurente, prezente în cele mai mici detalii ale realității familiale — atât de minuțios și de precis concepute, încât putem vorbi despre un miracol.

Deși, în existența noastră terestră, viețuim într-o separare individuală, nu ne trăim doar propria noastră existență. Trăim în două lumi: în cea în care ne modelăm în mod conștient, în care ne formulăm obiectivele, în care ținem să ne realizăm, convinși că posedăm instrumentele necesare, respectiv în lumea care se cere încă a fi eliberată, în care nedreptatea, obligațiile și suferința au curmat buna dezvoltare a strămoșilor, făcând-o cu neputință. Influența părinților noștri, mesajele strămoșilor, dependența copilului de vârstă mică leagă aceste lumi și creează în noi nevoia de a ne conecta la trecut. În mod fatal, invizibile legături ne dirijează deciziile și căile de urmat în viață. Fascinația ce se stârnește de fiecare dată când contemplăm simetriile existente în arborii genealogici ai relațiilor de dragoste, când realizăm că se moștenesc nu numai tipare comportamentale, ci că există chiar și destine ce se repetă de-a lungul generațiilor, sunt observații care ne-au făcut să căutăm mereu după alte și alte răspunsuri. Astfel, am ajuns la concluzia că trebuie să fie vorba mai mult decât de o pură întâmplare, așa încât îi dăm dreptate psihanalistului elvețian Peter Schellenbaum, fondator al psihoenergeticii, potrivit căruia „dependența configurează întotdeauna un destin familial“.

Iubirea poate fi moștenită — memoria genetică

În vreme ce abordarea terapeutică bazată pe Codul Generațional a continuat să ia amploare, ne-am ocupat intens, pe lângă abordarea sistemică, de diverse modele explicative ale proceselor transgeneraționale, începând cu teoria atașamentului și a memoriei genetice și mergând până la tehnicile psihanalizei. Am ajuns la concluzia că nu numai traumele, ci și dragostea poate fi moștenită, atunci când rănile proprii, precum și cele ale strămoșilor cunosc vindecarea.

Atașament și suflet

De la apariția teoriei atașamentului, cunoaștem cât de importante sunt relațiile umane împlinite pentru dezvoltarea sufletească sănătoasă a copilului.

Psihiatrul și pediatrul John Bowlby și psihologa Mary Ainsworth au fost pionieri în cercetarea atașamentului și au lăsat o amprentă semnificativă asupra acestor teorii. Ei au presupus că nevoia de atașare este genetică și că, de fapt, tocmai această posibilitate a omului de a se putea atașa este ceea ce i-a asigurat supraviețuirea. Abilitatea de a construi relații cu ceilalți, de a ne putea conecta cu semenii, l-a transformat pe om în cea mai puternică ființă din procesul evoluției. Joachim Bauer, profesor de medicină la Universitatea din Freiburg, s-a ocupat pe larg de fenomenele de agresiune și atașament și chiar vorbește despre un instinct de atașament, deoarece sistemele de recompensare din creier se activează mai ales atunci când liantul afectiv se manifestă în deplină reciprocitate[5].

Toate obiectivele pe care le urmărim în viața cotidiană — precum instruirea, profesia, scopurile financiare, achizițiile materiale — au, din punctul de vedere al creierului nostru, sensul profund de a atinge o stare de bine și de a dori, de a consolida și de a menține relații interumane. Experiențele atașamentului pozitiv sunt stocate sub formă de „amintiri-resursă“: sunt imagini care asociază persoana de referință și experiențele achiziționate, imagini care vor fi apoi încorporate automat în relațiile cu alte persoane și, ulterior, cu propriii copii. Putem sesiza oricând acest lucru în cadrul înlănțuirilor ancestrale ale protagoniștilor noștri. Experiențele legăturii bune, „îndestulătoare“, își pot extinde efectul peste generații și ajung chiar să influențeze în chip benefic reziliența descendenților ce viețuiesc în condiții cu mult inferioare.

Totuși, aceste sisteme nu mai funcționează în cazul unei izolări sociale persistente. Tulburările grave, amenințările sau pierderea unor relații interpersonale semnificative duc la anxietate, suferință, agresivitate și reacții biologice de stres. Aproape toate tulburările psihice, cum ar fi depresia, dependențele și anxietățile, dezvoltate ulterior de o persoană sunt precedate de pierderea unei figuri importante de atașament din propria lor viață sau din viața părinților sau a bunicilor. Figura de atașament absentă din punct de vedere psihic, deși prezentă fizic, joacă și ea, în aceeași măsură, un rol semnificativ, așa cum poate fi cazul unei mame depresive, de exemplu.

Un psihic stabil, cu un sine statornic, necesită legături solide. Cu toate acestea, comportamentul de atașament al celor mai importante și mai timpurii figuri de atașament (de obicei, părinții) este influențat de experiențele lor bune și rele și, la rândul lor, acestea sunt marcate de experiențele părinților sau strămoșilor lor, determinând măsura în care aceste figuri de atașament pot răspunde în mod corespunzător sau nu nevoilor copilului. Părinții cu un grad scăzut al stimei de sine și care nu au reușit, din cauza propriilor experiențe traumatice sau deficitare, să-și formeze un sine stabil, nu pot induce copilului lor suficientă încredere de sine.

Dacă, în propria lor copilărie, părinții au fost neglijați ori traumatizați, trauma lor netratată poate fi „reactivată“ de comportamentul sugarului sau al copilului de vârstă mică. În cazul în care, spre exemplu, mama sau tatăl, în loc să-și consoleze sau să-și liniștească copilul atunci când plânge, manifestă în situația respectivă un comportament perturbator pentru acesta și reacționează chiar, în funcție de specificul traumei lor, într-un mod anxios sau agresiv, înseamnă că acest gen de părinți nu pot juca rolul unor figuri de atașament pe care copilul să se poată baza. Apare, în consecință, un tip de atașament dezorganizat, ce va afecta, pe durata întregii vieți, capacitatea de relaționare a unui astfel de copil[6].

Epigenetica, neurobiologia și experiențele traumatice

Pe lângă faptul că omul este o ființă socială și interacționează, în cadrul sistemului său social, cu alți membri (ai familiei), procesele biologice și epigenetice se vădesc, de asemenea, elemente importante în transmiterea transgenerațională. Astfel, epigenetica ne explică de ce experiențele și stilul nostru de viață provoacă o mutație de durată în viața noastră și a urmașilor noștri. În cartea sa The Second Code, neurobiologul Peter Spork descrie influența epigeneticii asupra capacității de a ne controla codul genetic[7]. Primul cod, cel care include secvențierea genelor, nu controlează întregul proces, potrivit lui Spork: „Acesta dictează organismului ce biomolecule poate produce; al doilea cod, anume codul epigenetic, îi spune când și unde să producă efectiv o parte din biomoleculele, în principiu, posibile“[8].

Grupurile metilice care se atașează direct la gene pot astfel să împiedice citirea acestora. După toate aparențele, acest fapt urmărește o anumită finalitate, epigenomul determinând, pe această cale, identitatea. Histonele (proteinele bazice), pe de altă parte, se pot înfășura în jurul ADN-ului și, în felul acesta, pot controla ce informații ale materialului genetic sunt disponibile: dacă o secvență a ADN-ului este înfășurată sau ambalată foarte strâns, aceasta nu mai poate fi citită.

Vedem, prin urmare, că genele se află într-un raport de schimb constant cu mediul și că, într-o oarecare măsură, pot fi influențate cu ajutorul epigenomului. Fiecare experiență extremă, cum ar fi trauma, schimbă neurobiologia omului și este transmisă descendenților sub formă de marker epigenetic. Procesul se aplică strategiilor curente de adaptare; cu toate acestea, la soldații cu tulburări de stres posttraumatic, s-a putut observa că evenimentele teribile se regăsesc încapsulate în genele de gestionare a stresului din unitățile genetice de control al sistemului nervos vegetativ și al creierului. Acest lucru explică transferul experiențelor traumatice de la o generație la alta.

Un alt exemplu de transmitere neurobiologică, la copil, a experiențelor parentale este demonstrat de studiile efectuate asupra femeilor însărcinate. Încă din uter, copilul receptează informații importante despre mamă, care ar trebui să-l ajute să se pregătească optim pentru mediul extrauterin. Stresul de care suferă o femeie gravidă este transmis copilului prin intermediul metabolismului ei, adică prin placentă și cordonul ombilical. Potrivit stadiului actual al cunoașterii, chiar și creierul mamei se conectează la cel al fătului. Mai

ales atunci când stresul mamei este atât de mare, încât protecția biochimică de la nivelul placentei este dezactivată, iar sistemul embrionar este inundat cu cortizol, ceea ce conduce la afectarea sensibilului proces de interconectare a fiecărei celule de pe cortexul fătului. Prin urmare, starea de stres a mamei poate activa sau dezactiva genele fătului, funcționând, în felul acesta, ca o memorie secundă. Consecințele pe termen lung se văd în problemele comportamentale, în tendința depresivă, în tulburările de comportament alimentar, în anxietate, în comportamentul adictiv, în dificultățile de dezvoltare a limbajului și în problemele de concentrare. Ginecologul și profesorul Johannes Huber descrie acest lucru foarte impresionant în cartea sa Liebe lässt sich vererben (Iubirea poate fi moștenită)[9].

Ce înseamnă acest lucru pentru copiii născuți la începutul sau în timpul unui război este, prin urmare, lesne de închipuit. Părinții și bunicii noștri au fost astfel de progenituri de război, adică au apucat războiul fiind bebeluși sau copii de vârstă mică. Mulți dintre ei au trecut deja prin experiența indusă de stresul mamelor traumatizate în cursul sarcinii sau au petrecut faza sensibilă de atașament din primii ani de viață într-un mediu amenințător și nesigur. Este un fapt demonstrat că traumele de război reprezintă așa-numitele „man-made disasters“, dezastre provocate de om și, prin urmare, au o influență devastatoare asupra dezvoltării sentimentului de încredere bazală.

În traumatologie, tăcerea tipică celor afectați de experiențe covârșitoare și extrem de periculoase este considerată principala cauză a transferului transgenerațional al traumelor. Pe această cale, evenimentul traumatic este încapsulat și transmis, în formă brută și neprelucrată, de la o generație la alta. Ne referim la încapsularea traumelor generative sub forma așa-numitelor „capsule sufletești“, care apoi se „încuibă“ în universul interior al trăirilor copilului. Ulterior, creierul adultului traumatizat va reacționa printr-o intensificare afectivă la cei mai slabi „stimuli declanșatori“, asociați traumei respective sau segmentelor acesteia și va reacționa, din nou, adoptând strategiile fugii, luptei sau înghețării.

Amintirea traumatică a unui eveniment caracterizat printr-o amenințare excepțional de puternică și la o scară catastrofală a fost stocată în sistemele mnezice nu ca ceva de care ne amintim, ci ca ceva care se repetă, ceea ce s-a dovedit că provoacă o mutație funcțională în importante segmente ale structurilor limbice. Studiile întreprinse prin tehnici imagistice au reușit să dovedească acest lucru și să arate că, pe lângă o supraactivare a amigdalei (cea mai veche parte a creierului nostru, așa-numitul creier reptilian), anumite funcții de

filtrare ale hipocampului sunt operaționale doar într-o măsură limitată. Evenimentele traumatice sunt stocate incorect, ca să zicem așa, la cei afectați — în cazul lor, se estompează contextul situației traumatice, se pierde percepția temporală și nu mai este „trăită“ încheierea situației traumatice. Senzația de înghețare, de solidificare, însoțită de o stare de totală deznădejde și de retrăirea angoasei de moarte sunt stocate subcortical, adică independent de cortexul cerebral, fiind ulterior activabile, în orice moment, sub influența stimulilor sau a experiențelor cu caracter similar. Așa reiese din descrierea făcută de psihologul Gottfried Fischer, cel considerat a fi fondatorul psihotraumatologiei.

Ulterior, situațiile șocante sunt clasificate incorect sau inadecvat, iar din cauza derutei temporale, ce produce o confuzie între planurile trecutului și prezentului, schemele traumatice, stocate de părinți sau bunici, precum și manierele de compensare prind viață în prezent (Natascha Unfried, în Marianne Rauwald, coord., Vererbte Wunden — Răni moștenite). Copilul capabil de empatie percepe cele mai mici schimbări din comportamentul figurii sale de atașament, simte sentimentele de adâncime, ocultate ori clivate, fără a putea determina în mod conștient despre ce este vorba exact. În speranța de a depăși, în final, evenimentul traumatic, animat fiind de grandiozitatea infantilă, copilul, încrezător în faptul că totul i-ar sta în puteri, încearcă să se ofere pe sine în chip de soluție. În rezumat, copilul neputincios, ajuns în realitate la cheremul tensiunilor sale interioare, se ferește de aceste senzații insuportabile, apelând la propriul său „delir de grandoare“. În felul acesta, copilul va crede că este capabil a face ceva în acest sens. Dacă el este răspunzător de situație, copilul poate acționa și are o (aparentă) posibilitate de control. În schimb, când e vorba de părți parentale traumatizate, copilul este adesea confundat cu participanții la evenimentul traumatic anterior sau chiar cu acel eveniment. În felul acesta, se poate contura cu repeziciune o repunere în scenă a unei noi drame, în cadrul căreia copilul trebuie să servească drept ecran de proiecție (sau canava) pentru experiențele și sentimentele pozitive și negative ce animă persoana de referință.

Când granițele dintre generații se estompează — abordarea psihanalitică

Impresionantele modele explicative dezvoltate în psihanaliză vin, de asemenea, să ofere răspunsuri în problema transmiterii conținuturilor transgenerаționale și coincid, sub multe aspecte, cu procesele endopsihice observate de noi. În volumul colectiv Vererbte Wunden, autorii descriu modul în care copiii preiau rănile emoționale ale părinților și bunicilor lor. Aceștia demonstrează, într-un mod cât se poate de convingător cum interacțiunea timpurie stabilită între copil și figura de atașament este perturbată de o traumă nerezolvată a mamei sau a tatălui și cum, în cel mai rău caz, propriile situații de abuz sau experiențe de abandon se reiau în relația cu propriul copil. Drept urmare, „modelul intern de lucru“ din cadrul relației de atașament îl va influența durabil, într-un mod negativ, pe sugar.

Influența timpurie a mamei este menită să faciliteze dezvoltarea Eului, fapt care presupune, în cazuri negative, la copiii afectați, că ei nu-și mai pot percepe mama (care are ea însăși multe nevoi nesatisfăcute) ca făcând „parte din ei înșiși“, adică lor nu li se mai permite să aibă fantasma unui „Eu auxiliar“. În acest caz, nu mai poate avea loc o investire libidinală a obiectului (a mamei).

Prea de timpuriu, copilul își dă seama că este dependent de mamă și, drept urmare, va fi nevoit să întreprindă o investire prematură și covârșitoare a realității externe și interne. De teama pierderii, copilul își „devorează“ mama cu nevoi neîmplinite și, în loc să realizeze o detașare treptată și prudentă de simbioza cu ea, își face loc o prematură „pseudo“-autonomie, în care copilul are deja grijă de mamă. Ilany Kogan vorbește, de asemenea, despre o „identificare totală“ cu partea parentală lezată[10]. Cu toate acestea, dorințele de dependență, insuficient trăite, persistă, așa că simultan va apărea și o evoluție în sens regresiv și o dorință de trăire simbiotică. Rezultă de aici o puternică dependență reciprocă. Granițele dintre mamă și copil se estompează, iar copilul pierde linia de demarcație, locul unde se sfârșește spațiul său și începe cel al mamei. Numai rareori reușesc cei afectați să se elibereze, fără ajutor exterior, din această „unitate“.

Atunci când vine vorba de transferul conținuturilor transgenerаționale, lipsa granițelor clare este importantă nu doar în cazul mamei și al copilului. Chiar și un tată traumatizat, suferind de o dezvoltare deficitară sau de distrugerea granițelor sale interpersonale, în dorința de a fi una cu altă ființă, poate încălca sau chiar anula

granița generațională ce-l despărțea de copil.

Insuportabilele sentimente pe care le nutresc părinții vor fi „depuse“ în psihicul copilului, transformându-l într-un conținător al experiențelor traumatice parentale. Astfel, se poate întâmpla ca progenitura să dezvolte anxietăți ce aparțin, de fapt, tatălui ori mamei și să le „preia“ asupra sa, ca să spunem așa. În vreme ce copilul se convertește într-un răspuns la nevoile parentale, acesta speră să poată împiedica pierderea obiectului și își asumă orice rol ar putea fi cerut de părinți. În schimb, renunță la satisfacerea propriilor sale nevoi (de bază).

Copilul meu va trebui s-o ducă mai bine — așa transmitem rana mai departe

Toți părinții își doresc mai mult sau mai puțin ca descendenților să le meargă mai bine decât le-a mers lor. De obicei, dorința face trimitere la anumite experiențe proprii, dar nu prea plăcute, din copilărie, pe care n-am vrea să le vedem repetate în cazul copiilor noștri. În spatele deciziei de a o duce mai bine decât părinții lor, cu toate acestea, se ascunde o rană proprie, iar urmele mnezice conduc automat, inclusiv în această speță, la amintirea unor relații părinte-copil frustrante sau dureroase ori la alte experiențe negative (traumatice).

În fond, însă, cum dezvoltarea propriului sine n-a putut avea loc decât parțial sau doar sub forma unui sine „fals“ (neautentic), avem nevoie de copiii noștri pentru a-i da o șansă să reușească inconștientei noastre tentative de vindecare din copilărie. Întrucât, pe această cale, copilul abuzat încapsulează în propria sa viață sufletească rana transferată lui și care „supurează“ înlăuntrul său, o rezolvare a dramei devine posibilă numai dacă noi (ca adulți) putem înțelege realitatea preluată (dar neînțeleasă) de la părinți. Atașamentele invizibile față de niște intricații fatidice, cu consecința de a trăi în paralel în două cvasi-lumi (lumea de mult apusă a părinților și strămoșilor, precum și cea a propriei actualități), conduc la estomparea granițelor dintre generații. Trauma bunicii este percepută ca parte a propriei vieți și nu este pusă la îndoială. Astfel, trauma strămoșilor îi afectează și pe nepoți și strănepoți și, în felul acesta, îi împiedică să-și dezvolte propriul potențial în beneficiul lor.

Cu ajutorul Codului Generațional, aceste răni sufletești ale părinților, bunicilor și străbunicilor pot fi sesizate în mod tangibil, rănile încapsulate în depozite sufletești „infantile“ pot fi îndepărtate cu grijă și deversate în locurile de proveniență. În cursul acestui proces tangibil, emoțional și fizic, protagonistul poate resimți, pe de o parte, profundul său atașament față de dispăruta parte parentală și față de alte persoane importante din linia ancestrală respectivă, iar pe de alta, conștientizează (pentru prima dată) corelația dintre propriile moduri neînțelese de comportament și experiențele, aspirațiile și așteptările părinților și strămoșilor săi. Refăcând experiența implantării, în cazul părinților, a unei atare „capsule sufletești“, și, înaintea lor, la bunici și străbunici, și asistând la fenomenul prin care, la rândul ei, fiecare generație o transmite mai departe, adăugându-și propriile experiențe suplimentare, protagonistul va înțelege semnificația atașamentelor invizibile, fără să se mai vadă pe sine în postura de victimă, ci ca parte

dintr-o ordine superioară. În timp ce protagonistul „contribuie“ la îngrijirea leziunilor sufletești și grație capacității de a dezactiva, la nivel emoțional, temporalitatea, el dobândește experiențe „reale“ care vor fi stocate în sistemul mnezic al creierului. Acest procedeu induce vindecarea, cu ample consecințe asupra descătușării potențialului ce rămăsese blocat în copilărie. De asemenea, nu-i de neglijat efectul pozitiv pe care-l va iradia asupra generației următoare.

[5] Bauer, Joachim (2011).

[6] Vezi Brisch, Karl-Heinz; Grossmann et al. (2010).

[7] Spork, Peter (2012).

[8] Op. cit., p. 21.

[9] Cf. Huber, J. (2011).

[10] Kogan, Ilany (2001), pp. 43–44.

3. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului și însemnătatea acestora pentru Codul Generațional

Influența experiențelor avute de părinți în copilăria lor nu se limitează în niciun caz la sfera patologică, adică la perturbările evidente de atașament. Fiecare experiență, fie de conotație pozitivă, fie negativă, afectează contactul parental cu copilul.[11]

În vederea dezvoltării unei personalități armonioase, cu un psihic stabil, copilul are nevoie, așa cum menționasem anterior, de satisfacerea adecvată a nevoilor sale de bază, cu ajutorul părinților, respectiv a figurilor de atașament care îndrăgesc copilul ca și cum ar fi al lor. Acesta are nevoie de un loc al său, de hrană, de sprijin și de încurajare, de protecție și de o demarcație trainică a granițelor sferei sale personale. Are nevoie de o mamă care să-l poată întâmpina cu afecțiune încă din pântece, căreia să-i placă să-l alăpteze, care să-i observe minuțios reacțiile, are nevoie de un tată care să înțeleagă nevoile copilului și care să poată și să dorească a le da curs, într-o măsură suficientă. Această situație ideală nu se întâlnește, de obicei, în realitate, mai ales într-o epocă în care familia are adesea o structură monoparentală sau una ce include copii din relații anterioare.

Dacă aruncăm o privire retrospectivă, în istorie, vom constata că nu există o linie ancestrală presărată cu experiențe exclusiv „ideale“, cel puțin nu de când a trebuit să părăsim Paradisul. Într-un moment oarecare, cu toții am fost lipsiți, într-o mai mică sau mai mare măsură, de satisfacerea normală a nevoilor noastre de bază. Chiar dacă am avut experiențe educaționale îndeajuns de bune, cei mai mulți dintre noi am avut parte în copilărie de persoane de referință ce suferiseră traume ori pierderi. În acele condiții, multe din nevoile de bază au putut fi satisfăcute numai într-o măsură limitată, iar carențele au lăsat urme în memoria noastră. Pentru toți părinții, acest lucru înseamnă că modul în care propriile lor nevoi au fost satisfăcute sau neglijate va marca reacția lor actuală față de nevoile copilului lor și, fără a fi conștienți de acest fapt, experiențele prin care au trecut părinții în copilăria lor vor vădi o influență majoră asupra legăturilor de atașament.

Pentru a face față unor situații noi, necunoscute, creierul nostru caută automat date asociate din trecutul nostru care ne pot ghida

comportamentul în situația actuală. În acest scop, există anumiți declanșatori de amintiri, așa-numiții triggers, care reactivează diferite date remanente din memoria copilăriei noastre și le combină într-o amintire „adaptată“ situației din prezent. Prin urmare, este sugestiv faptul că, în cursul relaționării cu propriul nostru copil, este declanșată, în mod constant, amintirea a numeroase și diverse experiențe ce reînvie relația cu propria mamă, cu propriul tată (sau cu persoanele de referință din acea perioadă). De regulă, acest lucru se petrece în chip inconștient.

Desigur că și alte modele joacă un rol important. Prietenele, mamele cu experiență, tații, moașele și alte cadre de specialitate devin sfătuitori de seamă, al căror sprijin este absolut necesar tinerilor părinți. Însă aceștia nu pot influența decât câmpul acțiunii conștiente. Mult mai puternice sunt amintirile „moștenite“, deoarece părinții noștri au avut, la rândul lor, părinți cu reminiscențe din experiența copilăriei care s-au răsfrânt asupra modului de a relaționa și asupra capacității lor de a satisface nevoilor copiilor.

Dacă propria noastră mamă s-a dovedit a fi fost un model pozitiv în ceea ce ne privește, ne orientăm în funcție de ea și modelăm interacțiunea cu copilul nostru în chip foarte asemănător. Însă chiar dacă relația cu mama a avut conotații mai curând negative și ne propunem să concepem altfel relația cu progenitura noastră, influența exercitată de propria noastră mamă tot preponderentă rămâne. Faptul este valabil și în cazul relației cu tatăl sau cu alte persoane de referință.

Importanța satisfacerii nevoilor de bază în viața noastră adultă

Virginia Satir, pionieră a terapiei de familie și precursoare a constelațiilor sistemice ca metodă de abordare a familiilor disfuncționale, a interpretat simptomele exprimate de un membru al familiei ca fiind consecința unor nevoi nesatisfăcute și drept un indiciu că este necesară o schimbare în întregul sistem familial. Metoda ei de intervenție în reconstrucția și în remodelarea („sculptarea“[12]) structurii familiale era menită să-l ajute pe protagonist să dobândească noi modalități de acțiune pe cont propriu, coroborându-le cu propria sa biografie, confruntată cu complicațiile relaționale din familia de origine. Satir avea o preferință pentru ședințele care includeau mai mulți membri ai familiei și, prin practica ei, a urmărit să pună accentul asupra consolidării stimei de sine și a unei comunicări de succes[13].

Nevoile umane de bază

Dintre diferitele concepții asupra nevoilor de bază ale unui copil, explicațiile psihoterapeutului american Albert Pesso au părut cele mai convingătoare și, drept urmare, le-am ales ca bază de plecare pentru înțelegerea nevoilor infantile.

În cartea sa despre terapia de tip Pesso, Leonhard Schrenker descrie tulburările care apar ca urmare a carențelor în satisfacerea nevoilor individuale de bază și importanța unei satisfaceri personalizate a nevoilor bazale pentru buna dezvoltare ulterioară[14]. Dacă integrăm aceste cunoștințe în tabloul de ansamblu asupra transferului transgenerațional al temelor de familie, așa cum se procedează în cadrul Codului Generațional, se va înțelege, pe un plan și mai profund, modul în care sunt transferate de la o generație la alta rănile sufletești, chiar dacă, în îngrijirea copilului, părinții ori alte persoane de referință denotă un comportament bine intenționat. Acest aspect va fi tratat în detaliu mai târziu, în cuprinsul studiului nostru de caz (a se vedea Capitolul 4).

Copiii pot să-și revendice doar atâta fericire câtă li se permite; și, deoarece copilul este înzestrat cu un simț al dreptății profund întipărit, de-a dreptul arhaic, el nu va ieși din hotarele admise de concepția familiei sale asupra fericirii. Pe de altă parte, ca să-și despăgubească părinții și strămoșii pentru lipsa fericirii, copilul ar trebui să se substituie și să trăiască sentimentul de fericire în locul acestora și, în cele din urmă, să trăiască acele experiențe la care mama sau tatăl râvneau atât de tare. În exemplul nostru (vezi Capitolul 4), fiica (pe nume Lisa) trăiește viața unui copil aproape exemplar îngrijit și, deși fericirii i se rezervase un loc bine determinat în existența ei, nu are putința să sesizeze prezența acesteia. Și asta în ciuda faptului că mama ei dorise cu disperare să i-o dăruiască, vrând ca fiica ei să o ducă mai bine decât îi fusese ei dat. La fel s-a întâmplat și în cazul acestei mame, care, copil nedorit fiind, nu-și găsise loc în inima celei care îi dăduse naștere.

Cele cinci nevoi bazale, potrivit lui Albert Pesso

Nevoia unui loc (unui „acasă“ interior)

Copilul are nevoie din start de un loc adecvat, începând cu uterul, spațiu în care embrionului îi place să se cuibărească, în care este protejat și îngrijit, ținut și transportat, expulzat la momentul potrivit, pentru ca, apoi, să fie întâmpinat cu dragoste în lume.

Dacă ne mulțumește, locul pe care-l ocupăm va susține capacitatea de a relaționa cu sine însine și cu ceilalți, iar ulterior, cu partenerul și copilul. Sentimentul profund al unui drept la existență iradiază seninătate și siguranță. În felul acesta, omul își descoperă un rost și poate să-și ocupe locul în familie, în lume. Are dreptul la el.

Nevoia de hrană

Primele experiențe benefice de după naștere, legate de o mamă iubitoare, afectuoasă, căreia îi place să-și alăpteze copilul, îi recunoaște semnalele și reacționează prompt, îi permit copilului să se consacre încrezător în acțiunea de asimilare a hranei, iar sațietatea se transformă într-o experiență pozitivă, nefiind nici excesivă, nici insuficientă, scutit fiind în același timp de situații perturbatoare în ce privește alimentația. De asemenea, hrana emoțională vine spre el în flux, sub formă de iubire și care, grație celor mai importante atașamente ale copilului (cele nemijlocite cu mama și tatăl), își găsește expresia în dăruirea tandră. Hrana afectivă îmbibă copilul cu senzații corporale agreabile, ce reprezintă pentru el înțelesul palpabil al fericirii.

Ulterior, aceste experiențe benefice duc la sentimentul fundamental de „satisfacție“ — trăită precum ceva bun. Împăcarea interioară, sentimentul unei optime stime de sine și capacitatea de a-și purta singur de grijă sunt achizițiile aduse de satisfacerea acestei nevoi bazale. Cine s-a împlinit de pe urma ei o poate dărui mai departe și, mai târziu, va putea să-și înveșmânteze în iubire și legătura cu propriii copii.

Nevoia de susținere și sprijin

În primele luni de viață, când nou-născutul nu se poate mișca singur, el are nevoie de sprijinul figurilor sale de atașament. Modul în care o mamă, un tată îl țin pe cel mic determină prezența sau absența sentimentului de siguranță resimțit de cel mic. Derularea procesului său de creștere necesită, în permanență, din partea părinților, adoptarea câte unui nou fel de sprijin adaptat stadiilor prin care trece. Acest sprijin trebuie să fie încurajator, dar să nu fie perceput ca ceva impus.

Făcând apel la înțeleptul proverb după care iarba nu crește mai repede dacă tragi de ea, sprijinul acordat copilului ar trebui să fie corelat ritmului său. În felul acesta, se menține un echilibru la nivelul organismului, dar se dobândește și o anumită siguranță interioară: copilul va vădi încredere în controlul mișcărilor sale și își dezvoltă, totodată, o încredere în propria sa eficacitate.

Acest fapt are un efect motivant și plin de speranță asupra tuturor domeniilor vieții. Desigur, ulterior, achizițiile se vor transfera următoarei generații.

Nevoia de protecție

Bebelușul, fiind neajutorat și dependent, are nevoie de protecția părinților săi, fără de care n-ar putea supraviețui.

În uter, el era permanent adăpostit într-un mediu protejat, bine temperat, unde nu se putea răni. După naștere, în cel mai bun caz, află că părinții îl feresc de toate primejdiile, îl apără și acționează spre binele său. În copilărie, ia cunoștință de faptul că părinții săi îl liniștesc când îi este teamă, că-i apără drepturile și se luptă pentru el. Părinții trebuie să-i asigure și o protecție psihică, să-l ferească de experiențele care i-ar putea afecta dezvoltarea mentală, cum ar fi, de pildă, conținutul mediatic inadecvat sau scenele de violență. Bine protejat, un astfel de copil va purta, ulterior, în sine sentimentul de siguranță, va fi capabil să se relaxeze și să învețe să se apere singur.

Dotat cu o atare siguranță lăuntrică, va putea suporta stări tensionate și conflicte și va fi capabil să lupte pentru a-și apăra interesele.

Nevoia de granițe

Și în acest caz, primele experiențe-limită au loc în iubitorul pântece

matern și ele sunt trecute cu succes dacă femeia beneficiază ea însăși de un tratament optim.

Aici, habitatul fătului este sigur și permite, în cursul sarcinii, experiența unei bune delimitări care ajută fătul să-și testeze forțele. El învață faptul că se poate întinde, dar nu-i va sta niciodată în putință să depășească o anumită limită. Ajunge să-și înțeleagă propria-i putere ca pe o energie pozitivă, întotdeauna sigură. Chiar și mai târziu, granițele pe care părinții i le stabilesc copilului, aflat în creștere, ar trebui să aibă această calitate: suficient de „elastice“, ca să-i permită puterii infantile să se desfășoare, dar dându-i, totodată, de înțeles că granițele nu vor putea fi nicicând încălcate. În felul acesta, copilul învață că energia, sentimentele sale (în special furia), creativitatea și bucuria de a plăsmui se află sub controlul său. Ulterior, la vârsta adultă, va afla că emoțiile își pierd din intensitate și că nevoile au un caracter finit. Treptat, copilul dobândește capacitatea de a se delimita de ceilalți, știe să spună „nu“, chiar și lui însuși. A învățat să-și evalueze corect puterile și să-și integreze cunoașterea lor. Același lucru este valabil și pentru felul în care se raportează la sexualitatea sa.

Atașamentul și transferul transgenerațional al experiențelor

Un atașament sigur (securizant) cu persoanele noastre de referință este condiția prealabilă de bază pentru reușita tuturor relațiilor din viața noastră și, prin urmare, desigur, și pentru relația cu copilul nostru.

Pentru ca atașamentul să se dezvolte într-un mod sănătos, trebuie ca, în preajma copilului, să se afle mama sau o persoană capabilă de o iubire maternă echivalentă (de ex.: un tată iubitor). A fi în preajmă nu presupune doar prezența fizică, ci și disponibilitatea afectivă. În acest sens, sugarul n-are trebuință numai de suportul fiziologic al părinților, ci și de sprijin în satisfacerea nevoilor sale de contact și de afecțiune. Numai așa învață să se iubească pe sine și pe ceilalți, devine capabil de atașament și, ulterior, se califică în vederea întreținerii unor legături apropiate. Astăzi știm că, de regulă, îi transmitem copilului nostru modelul de atașament dobândit de la părinții noștri (și/sau de la alte figuri de atașament).

Dacă un copil simte că nevoile mamei ori tatălui sunt nesatisfăcute și își dă seama că nu există nimeni acolo pentru părinți care să rezolve această problemă, el va crede, grație grandiozității sale, că numai el însuși poate reprezenta „răspunsul“ la acea lipsă. Și, în mod inconștient, va încheia așa-numitul pact de loialitate. Acest fenomen se petrece de timpuriu, uneori chiar și din faza prenatală.

Daniel Stern, specialist în psihanaliza copiilor și adolescenților, dar și figură proeminentă în cercetarea din domeniul puericulturii, a descoperit, examinând interacțiunea dintre mame și bebelușii lor, că nu numai mama este „imaginea în oglindă“ a copilului, ci că și copilul imită expresiile faciale ale mamei[15].

Observând „înzestrarea inițială“ a copilului, reiese că acesta este, încă de la naștere, „pre-configurat“ la nivel cerebral, așa încât să poată:

• să interpreteze expresiile faciale

• să recunoască semnalele de tip emoțional

• să combine gesturi de natură emoțională cu indicii contextuale și

• să posede o senzorialitate particulară, specializată în comunicarea prin intermediul contactului vizual.

Acestea sunt premisele de bază ale capacității de atașament, ce permite copilului să empatizeze cu figura de atașament, să perceapă ceea ce simte aceasta și să reacționeze în funcție de asta. Bebelușul este dependent din punct de vedere existențial și destinat a fi îngrijit cât mai bine posibil de către părinții săi (de către figurile de atașament).

În esență, această sarcină majoră se desfășoară în primii trei ani de viață și permite, în caz că este îndeplinită în proporție suficientă, crearea unei legături sigure între copil și părinții săi, precum și între copil și alte persoane de referință.

Dar ce este atașamentul și de ce este atât de important?

Relațiile deosebit de strânse, care transmit siguranță, poartă denumirea de atașamente „sigure“ sau „securizante“. În caz de nesiguranță ori de pericol iminent, copilul de vârstă mică ce a stabilit un atașament sigur „se refugiază“ instinctiv în brațele figurii de atașament și, interpretând reacțiile acesteia, se orientează în mediul respectiv, ceea ce denotă existența unui mecanism suplimentar și ereditar de supraviețuire biologică, cu consecințe profunde pentru dezvoltarea sentimentului de încredere bazală. Cu toate acestea, există diferențe în calitatea atașamentului, numite stiluri de atașament. John Bowlby[16] și, mai târziu, specialista în psihologia dezvoltării Mary Ainsworth au cercetat diferitele stiluri de atașament și le-au distribuit pe categorii, în funcție de siguranța resimțită în relația cu persoana de referință. Diferitele stiluri de atașament sunt:

Tip B = atașament sigur

Tip A = atașament nesigur-evitant

Tipul C = atașament anxios-ambivalent

Tipul D = atașament dezorganizat/confuz

Copiii cu atașament sigur (de tip B) dezvoltă o mare încredere în disponibilitatea figurii de atașament, datorită receptivității dovedite de părinte. Albert Pesso vorbește despre satisfacția ce apare sub forma unui sentiment armonios și „plenar“ al stării de bine, ca urmare a încheierii reușite a unui proces — Pesso numește acest sentiment prin sintagma click of closure. Când, de pildă, mama percepe prompt semnalele trimise de copil, le interpretează corect și le răspunde adecvat, această experiență reușită și fericită va fi înmagazinată în

sistemul mnezic al creierului. O serie de astfel de experiențe de tipul „clicului“ ce marchează o încheiere reușită îl determină pe copil să considere că sentimentele și nevoile sale cunosc un curs normal, să experimenteze lumea ca pe un loc sigur și să înțeleagă că primește răspunsul potrivit la nevoile sale. Apare sentimentul de încredere bazală și, astfel, temeiul pentru alcătuirea unei personalități stabile, autentice.

Copiilor caracterizați printr-un stil de atașament nesigur-evitant (tipul A) le lipsește încrederea în disponibilitatea figurii lor de atașament. De multe ori au avut parte de respingere și au trecut prin experiențe în cursul cărora dorințele lor nu doar că nu au fost percepute corect, ci au primit și reacții inadecvate. Datorită acestor constatări, ei n-au cum să se încredințeze că au acces la iubire și la sprijin și, drept urmare, își închid dorințele și sentimentele adânc în sine. În loc să conserve amintirea armonioasă a unei dorințe împlinite, în caz de nevoie, ei experimentează momente dizarmonice, ce trebuie clivate. De teama unei respingeri reînnoite, acești copii dezvoltă o pseudo-autonomie și reacționează prin evitarea relațiilor.

În atașamentul anxios-ambivalent (tipul C) copiii reacționează la separarea de persoana de referință într-un mod extrem de anxios și tinzând să se „agațe“ de acea persoană. Ei resimt comportamentul figurilor lor de atașament ca nefiind de încredere și anticipabil, ci mai degrabă arbitrar. O alternanță constantă a comportamentului empatic cu cel mai degrabă de respingere îi constrânge pe acești copii să manifeste o permanentă disponibilitate de adaptare la nevoile părinților. Confruntați cu situații insolite, reacționează în chip anxios și evitant. Curiozitatea și bucuria lor de a explora sunt într-o mare măsură inhibate, iar așteptările lor în ceea ce privește apariția unei figuri de atașament care să ofere grijă și receptivitate sunt în mod clar pesimiste.

Atașamentul dezorganizat/confuz (de tip D) se regăsește adesea la copiii părinților grav traumatizați. În acest caz, părinții fie reprezintă ei înșiși o amenințare la adresa copilului, fie nu pot oferi un comportament de atașament fiabil și inteligibil din cauza unei tulburări posttraumatice. Așa-numitul man-made disaster, adică trauma cauzată de oameni (sau chiar de însăși figura de atașament), are și mai multe efecte negative, inclusiv afectarea dezvoltării mentale pe toată durata vieții și, în consecință, a întregului sistem familial al celui traumatizat.

Este posibil, de exemplu, ca tendința sănătoasă a copilului de a-și cuceri autonomia să conducă la activarea anxietății părinților

(anxietate legată de experiențele traumatice din trecut). Copilul se vede obligat să evite orice demers care, prin asociere, le-ar induce părinților o astfel de stare psihică sau vreo alta de natură problematică, deoarece, în starea de dependență în care se află, posibila reacție a persoanelor de referință, ce s-ar manifesta prin tulburări acute sau panică, ar reprezenta o amenințare la adresa sa. Copilul corelează, apoi, propriile aspirații către independență cu reacția dereglată și intimidantă a mamei sau a tatălui și, drept urmare, își inhibă impulsurile către autonomie. În psihanaliză, acest fenomen poartă denumirea de proiecție a conținuturilor parentale în copil și duce la o vastă perturbare a dezvoltării infantile, în special în faza sensibilă a inițierii procesului de atașament. Cum, în situația dată, copilul nu poate și n-are voie să dezvolte un sine puternic, cu niște granițe bine delimitate ale Eului, el nu se poate detașa suficient de părinți și, prin urmare, rămâne ancorat într-o dependență față de ei.

În acest context, dacă ne gândim la toți strămoșii care au trecut prin experiențe traumatizante în timpul războiului, putem conchide ce consecințe a avut acest fapt asupra transferului transgenerațional al stilurilor de atașament. Chiar și în cazul numeroaselor persoane trăitoare în Germania contemporană, care, în acele vremuri, fuseseră silite să se refugieze din calea războiului și violenței, ar trebui ca aceste realități să fie luate în considerare și să se caute, cu mare delicatețe, remedii pentru familiile afectate.

Sistemul de control al comportamentului de atașament este situat în cortexul orbito-frontal, regiune situată direct deasupra orbitei, în partea din față a craniului (chiar în spatele ochiului drept). Această regiune reprezintă interfața între domeniile „inferioare“ ale afectelor și cele „superioare“ ale gândirii. Aici sunt integrate și coordonate procesele cognitive și emoționale. Neglijarea emoțională afectează creierul infantil printr-o slabă interconectare sinaptică în cortexul orbito-frontal și duce la o diminuare a experiențelor emoționale. Copilul este, astfel, înstrăinat de sine însuși. Capacitatea sa de atașare este slăbită, iar în aceste condiții nu se poate stabili un atașament securizant.

Părinții, care, ei înșiși, au suferit de pe urma neglijării sau a traumelor, își vor lăsa amprenta asupra comportamentului propriilor copii, prin interacțiuni nefavorabile în cadrul procesului de educare. Pe această cale, maturizarea funcțională a sistemului limbic și, pe cale de consecință, capacitatea de atașament sunt inhibate sau restricționate. Ulterior, o maturizare tardivă a creierului este, de obicei, posibilă numai cu ajutorul unei terapii speciale. De aceea, este absolut necesară acordarea unui sprijin familiilor afectate. Corectarea

experiențelor avute de părinți în propria lor copilărie poate consolida capacitatea lor afectivă de atașament și poate stimula noi posibilități de interacțiune între părinți și copil. Metoda Codului Generațional pentru Copii (Generation Code for Kids) intră tocmai aici în joc și ajută persoanele de referință să-și înțeleagă mai bine atât propriile reacții, cât și nevoile copilului și să anuleze confuzia dintre propriul lor istoric de viață și comportamentul reactiv al copilului.

Însă și persoanele ce vădesc alte tipuri de atașament pot profita de pe urma avantajelor aduse de acest concept și pot obține o ameliorare semnificativă a capacității de atașament și de relaționare, dacă și-au descifrat Codul și au reușit să-și rezolve relațiile încâlcite cu strămoșii.

În adâncul sufletului, avem un simț acut pentru a sesiza momentul decisiv, când totul se așază într-o alcătuire coerentă.

Atunci când o mamă capabilă de iubire și contact afectuos iradiază și-i arată bebelușului ei cât de tare îl adoră, chipul ei împrumută o expresie cu totul specială. Ochii îi strălucesc, pielea îi este bine vascularizată, radiază căldură și gingășie[17]. Empatizând cu această expresie facială, bebelușul percepe cu exactitate simțămintele mamei. La aceasta se adaugă faptul că mama își ține copilul într-un fel adecvat: suficient de ferm, încât să se simtă în siguranță, dar nu foarte strâns, ca să nu se simtă strivit. Mângâierea și apropierea intimă de figura de atașament, percepută fizic ca fiind agreabilă, declanșează în organismul sugarului hormonii fericirii, care, la rândul lor, au repercusiuni asupra stării de bine a copilului. Dacă acest fapt satisface nevoia copilului, el se simte bine și încearcă un sentiment profund de satisfacție. Acest sentiment, la rândul său, se corelează cu cunoștințele adânc înrădăcinate în copil și este interiorizat de către acesta. Ca urmare, pentru copil, s-au creat condițiile pentru a-și dezvolta un sine stabil, autentic.

Cu toate acestea, dacă o mamă, din pricina propriilor ei experiențe, nu este sau nu se află în contact suficient cu copilul ei, acesta va încerca să-i atragă atenția. Grație legăturii empatice cu mama, copilul absoarbe în fiecare celulă toate particularitățile stării de spirit materne și sesizează ceea ce simte aceasta. Se poate observa încercarea copilului de a răzbi până la mamă, surâzându-i, animând-o și vrând să o înveselească. Până și țipetele ori plânsetul zgomotos pot fi întrebuințate pentru a restabili contactul cu mama.

Pe această cale, copilul începe să-i poarte mamei de grijă și încheie, inconștient, pactul de loialitate. Copilul va renunța la dezvoltarea anumitor părți „deranjante“ ale propriei personalități, pentru ca,

ulterior, să-și asume acel rol pe care mama nu-l poate îndeplini.

Blocarea dezvoltării identității copilului îi va determina modul în care își va modela viața și sfera relațională, iar ulterior, când va deveni, la rândul său, parte părintească, el nu va fi capabil să-i asigure propriului vlăstar o dezvoltare autentică a personalității.

Iubirea este cea care trebuie să intre în joc, pentru ca o legătură de atașament să fie izbutită. Cu toate acestea, capacitatea afectivă ia naștere de-abia după formarea sentimentului de încredere bazală. Numai cine se iubește pe sine se poate lăsa iubit de alții. Doar cei care s-au acceptat pe sine nu sunt siliți să-i transforme pe ceilalți în instrumentele de care ei presupun că au nevoie.

Iubirea matură presupune o încredere în sine pe deplin formată, care nu are nevoie de confirmare. Aceasta reclamă existența unui sine autonom și a unei individualități închegate. Încrederea în sine se poate dezvolta plenar doar dacă individul are posibilitatea să dobândească o conștiință de sine. Cel conștient de sine a fost crescut după principiul rezonanței afective și a primit un răspuns pe măsura nevoilor sale.

Decriptarea Codului și abrogarea pactului de loialitate sunt condițiile prealabile de bază ale eliberării din vechile complicații relaționale și-mi permit mie, în calitate de mamă sau de tată, să nu fiu nevoit(ă) să refac, în cadrul educației copiilor mei, experiențele prin care am trecut pe când mă aflam în grija părinților.

Satisfacerea adecvată a nevoilor de bază trebuie, prin urmare, să aibă în vedere propria experiență din copilărie. Numai așa se poate ajunge la sesizarea și înțelegerea adevăratelor nevoi infantile. Nu-i suficient a nutri bune intenții pentru a putea să dăruiești iubire. Ai nevoie de capacitatea de a-ți deschide inima spre iubire și de a o lăsa să emane din tine.

Mai ales în primii ani de viață, aceste constatări sunt de o importanță extraordinară și ar trebui cu siguranță incluse în „pachetul de bun venit“ din cadrul aplicației educative destinată tinerilor părinți. E nevoie să dai dovadă de receptivitate afectivă și de puterea de a o transmite.

În special, în primii ani de viață ai copilului, astfel de cunoștințe sunt de-o importanță covârșitoare și trebuie preluate, negreșit, de către tinerii părinți, pentru a se lămuri în privința „pachetului de bun venit“ cu care își întâmpină nou-născutul.

11 Atunci când vorbim despre „părinți“, ne referim și la alte persoane de referință, care, în urma unor întorsături ale sorții, au fost nevoite să preia locul și sarcinile părinților. Prin urmare, termenul de „părinți“ cuprinde toate persoanele de referință, care au, în mod constant, grijă ca nevoile de bază ale copilului să fie satisfăcute într-o măsură adecvată. Chiar dacă această sarcină a fost preluată de alte persoane, cum ar fi bunicii, părinții adoptivi sau cei care au luat un minor în plasament, și chiar dacă ei și-au îndeplinit misiunea într-un chip optim și afectuos, părinții biologici, deși rămân necunoscuți, joacă un rol central în lăsarea unei amprente transgenerațională semnificative asupra individului. În capitolul privind terapia transgenerațională cu copiii adoptivi și cu cei aflați în plasament, precum și cu copiii proveniți din relații anterioare, vom explica acest lucru în detaliu (a se vedea ultima secțiune din cap. 15). (N.a.)

12 „Sculptarea familiei“ reprezintă o tehnică din terapia de familie în care facilitatorul cere pacientului să-și aranjeze membrii familiei (incluzându-se și pe sine) așa încât raporturile exterioare de postură, spațiu și atitudine dintre aceștia să „portretizeze“ percepția internă a pacientului asupra unei situații particulare sau asupra unui conflict psihic. (N. red.)

13 Vezi Satir, Virginia (1994).

14 Aici și urm., apud Schrenker, L. (2008).

15 Vezi Stern, D.N. (2019).

16 Bowlby, John (2014).

17 Stern, Op. cit.

4. Eroina feerică — ocrotitoarea nevinovăției și pavăza împotriva agresivității

În următorul studiu detaliat de caz, bazat pe metoda Codului Generațional, va fi determinat, într-un chip incontestabil, modul în care încălcarea nevoii de bază privitoare la existența unui loc al nostru (ce provocase străbunicii o experiență traumatică și s-a transferat ereditar, pe linie feminină) se manifestă încă în tema de viață a strănepoatei.

Copilul devotat — înzestrat cu talente — se predă pe sine, ca și cum ar fi o prețioasă ofrandă.

Următorul studiu de caz poate fi expus aici, cu permisiunea expresă acordată de familia F. Mama, tatăl și fiica acestei familii și-au decriptat cu toții Codul ce-i lega de părinții lor. Independent unul față de celălalt, au participat la seminariile noastre, cu acea ocazie fiica prelucrând Codul Generațional patern cu ajutorul unei colege psihoterapeut. Dând curs dorinței exprimate de membrii familiei, la sfârșitul întregii serii de seminarii, ne-am reunit pentru a cerceta felul în care concordă diferitele pacte de loialitate. Ne-a interesat, intrând în materie, simetria constatată în procesul de selectare a partenerului, precum și transferul către fiică a temelor de viață — prin intermediul fiicei, pactele de loialitate maternă și paternă erau transmise către generația următoare.

Cu toate că nu ne-a luat cu adevărat prin surprindere, am fost impresionați de convingătoarea concordanță și de acuratețea datelor și am primit confirmarea tezelor noastre. Din motive de confidențialitate, numele membrilor familiei au fost schimbate.

Descifrarea pactului de loialitate

Seminarul 1 Descifrarea pactului de loialitate față de tată/mamă

La vârsta de 13 ani, Lisa a decis să anuleze pactul de loialitate încheiat cu mama ei. După ce aproape că încheiase psihoterapia (de factură psihanalitică), începută din cauza unor cefalee psihogene și a unor dureri abdominale de factură psihosomatică, ea sperase să obțină, pe această cale, o ameliorare a simptomelor. Terapeutul ei personal a participat și el la seminar, pentru ca el să se poată folosi ulterior, în terapia individuală pe care o conducea, de rezultatele și informațiile reieșite în cadrul seminarului. În procesul terapeutic individual, se constatase că Lisa fusese un copil destul de anxios, care poate fi încadrat, în principiu, în categoria de tip C, a stilului de atașament nesigur-ambivalent. În copilăria mică, avusese serioase dificultăți în suportarea separărilor de mamă și de tată, manifestând, mai curând, un comportament dependent și de „agățare“. Așa cum vom arăta mai departe, în cursul micii copilării, Lisa a experimentat semnale diferite și uneori contradictorii din partea mamei, tributare experiențelor ei de atașament, particularități pe care le vom aprofunda în cursul studiului de caz. În adolescență, pe lângă dezvoltarea unei fobii sociale, Lisa a manifestat puternice acuze de natură psihosomatică, cum ar fi durerile abdominale și durerile de cap deja menționate, apărute în special în legătură cu așteptările investite în prestația școlară și în performanțele vizate.

Pactul de loialitate dintre Lisa și mama ei

Simultan cu primele participări în cadrul grupului de terapie bazat pe descifrarea propriului „Cod Generațional“, fiecare client alege în mod spontan câte o carte de joc ilustrată (dintr-un pachet special conceput, ce include 66 de cărți dedicate „simbolizării traumei“ — n. red.), cu ajutorul căreia să descrie percepția sa personală asupra relației cu respectiva parte parentală. Pe această cale, va fi activată și latura inconștientă a subiectului, făcând-o accesibilă conștiinței. Întotdeauna este fascinant ca, la încheierea întregului proces, să mai arunci o privire, de data asta dintr-o perspectivă reînnoită, asupra acestor cărți de joc ilustrate. De obicei, poți descoperi că aspectele esențiale fuseseră vizibile acolo încă de la bun început.

1. Cartea de joc ce simbolizează relația dintre Lisa și mama ei (din perspectiva Lisei)

Pentru a desemna relația mamă-fiică, Lisa a ales o carte din Tarotul Copilului Interior, ce înfățișează un fel de teren agrar în care patru figuri asemănătoare zânelor (copiii) cultivă pământul, îl seamănă și-l udă cu sârguință. În jurul grădinii, se ridică un gard din lemn. Imaginea pare idilică, la fel cum își descrie Lisa relația cu mama. După un timp de contemplare, își dă seama că mama nu apare în imagine, ci doar ea însăși, împreună cu cei trei frați ai ei. Lisa este cea mai vârstnică, urmată de doi gemeni și de o soră mezină.

2. Relaxarea și imageria ghidată pentru descifrarea pactului de loialitate, pornind de la întrebarea-cheie

În cursul unei scurte meditații, Lisa a revăzut scena cu ochii minții și și-a pus următoarea întrebare: „De ce, în relația cu mama, nu pot să i-o iau înainte?“ Interpretarea acestei scene continuă pentru a ajunge, în final, la decantarea ideii privind interdicția referitoare la depășirea condiției parentale. Această interdicție care, într-un mod surprinzător, afectează toate domeniile vieții subiectului în cauză, îi permite Lisei să protejeze punctul vulnerabil al mamei. Vom explica ulterior de ce această întrebare este susceptibilă să devină întrebarea-cheie pentru identificarea comandamentului ca Lisa să-i fie loială mamei.

3. Scena care conduce la întrebarea-cheie referitoare la pactul de loialitate încheiat între Lisa și mama ei: „În ce privință n-am voie să-mi depășesc mama în cadrul relației pe care o am cu ea?“

În scena ce conduce la enunțul-cheie pentru pactul de loialitate apare o imagine care Lisei îi pare familiară. Înfățișează întreaga familie în cursul unui concediu. În timp ce copiii aleargă spre plajă, părinții se plimbă agale pe urmele lor. Toată lumea este fericită și se bucură pentru ziua pe care o vor petrece împreună pe plajă.

4. Procesul de „sculptare“, pentru lămurirea întrebării-cheie

Acum, scena conturată mental este pusă în act prin distribuția de roluri preluate de membrii grupului terapeutic. Când Lisa își asumă propriul rol în cadrul scenei, în loc de așteptata veselie, ea simte că e cuprinsă de o mare neliniște. O îmboldește o întrebare pe care să i-o pună mamei: „Uită-te la mine, am chef să mă distrez! Ești oare de acord cu asta?“ Lisa se simte brusc ciudat de singură, chiar dacă toată lumea reunită acolo face parte din familie. Ceva o împiedică să se implice cu reală plăcere în distracția de pe plajă. Mesajul către mamă sună cam așa: „Dă-mi voie, într-un mod credibil, să mă distrez“.

Din poziția mamei, ea simte, pe de o parte, că se degajă un sentiment pozitiv, puternic, însă resimte și o senzație nedefinită, similară unei suferințe sau dureri. Mesajul pentru fiică îmbracă următoarea conotație: „Trăiește și pentru mine lucrurile de care eu n-am avut parte“. În acest moment se revelează ambele laturi materne (presupus) contradictorii: pe de o parte, vechea ei suferință, rana, deoarece pe când era copil, mama n-a avut voie să se simtă, pur și simplu, fără griji și atașată; iar pe de altă parte, avem dorința ca deficitul ei de trăiri să fie compensat, prin procură, de către fiică.

Este unul dintre fenomenele observate de noi, și anume că foarte des le oferim copiilor noștri îngrijirea ideală de care am fi avut și noi nevoie pe când eram copii. Apoi, ca să compensăm neglijența în care fusese abandonat copilul nostru „interior“, ne dedicăm îngrijirii copilului nostru real. În fond, ca adulți, acest lucru ne-ar putea calma și satisface, dar copilul interior nu se alege cu nimic. El chiar intră uneori într-o competiție acerbă ori reia retragerea interioară intimidată, resemnată, pe care, la vremea respectivă, o alesese deja ca soluție.

Ținând cont de toate gândurile și sentimentele exprimate în legătură cu mesajele primite, fiica a elaborat și explicitat, din perspectivă proprie, următoarea interdicție în privința depășirii condiției parentale.

Mama către fiică: „N-ai voie să te simți, în mod vizibil, mai degajată și mai fericită decât mine, nu-ți este permis să te simți mai conectată cu ceilalți și mai apropiată de tine însăți decât pot eu să mă simt în legătură cu semenii și cu mine însămi“.

Aici transpare dilema în care a rămas prinsă micuța Lisa. Pe de o parte, ca să se poarte aidoma „copilului interior, îngrijit în chip ideal“ din mintea mamei, ea ar trebui să se bucure de norocul de a beneficia de un climat familial armonios, iar pe de alta, ea n-are voie și nici nu trebuie să-i amintească mamei că aceasta nu a avut la dispoziție un atare climat echilibrat. În convorbirea dintre ele, în timp ce contempla imaginea cu zâne a fiicei sale, mama menționează că aceasta îi amintește de scena ei preferată din perioada în care copiii ei erau încă mici. Când se uita în grădină, pe fereastra bucătăriei, și-i vedea pe toți cei patru copii ai ei jucându-se atât de împăcați în lada cu nisip, inima ei tresălta, de fiecare dată, cu bucurie.

Pactul de loialitate încheiat de mama Lisei, Riecke, cu propria ei mamă

Riecke a participat la seminariile noastre după ce terapeutul de copii care lucrase cu fata ei i-a propus să abordeze propria ei temă maternă într-un cadru terapeutic de grup. Și ea se afla în mijlocul unei crize existențiale, recunoscând că, în ciuda faptului că avea un soț iubitor, patru copii pe care-i dorise și o slujbă minunată, viața nu-i oferise nicio satisfacție veritabilă. Prin participarea la un atelier bazat pe Codul Generațional, ce trata problematica abrogării pactului de loialitate față de mamă, Riecke spera ca, în curând, să fie capabilă a se detașa cu mai mare eficiență de dorințele și așteptările pe care propria ei mamă i le pusese în cârcă. Riecke își percepea mama ca pe o femeie plină de frustrări, în prezența căreia avea senzația că propriile ei dorințe n-ar fi fost deloc bine privite. Oricum, fiind sora cea mai mare și având încă doi frați mai mici, ea fusese cea care făcuse întotdeauna abstracție de satisfacerea nevoilor proprii.

1. Cartea de joc ce reprezintă simbolic relația dintre mamă (Riecke) și propria ei mamă (perspectiva lui Riecke)

Din pachetul de cărți de joc cu simboluri onirice, Riecke a ales o imagine care arată o mamă cu un copil în brațe, în împrejurări traumatizante. Mama pare a fi nevoită să fugă de ceva, în scena respectivă, făcând chiar un salt peste gura unui abis. Copilul de vârstă mică este gol, iar mama, desculță.

Riecke se simte atrasă de această carte de joc, fiindcă se vede pe ea însăși în rolul mamei. Iar copilul din brațele femeii i se pare că ar fi chiar mama ei. Riecke se simțise întotdeauna o ocrotitoare a mamei. Chiar și cangurii cu puii în marsupiu, ce pot fi zăriți în fundal, corespundeau felului în care Riecke se raporta afectiv la mama sa.

„E ca și cum mi-aș purta mereu mama în marsupiu, ca să am grijă de ea și să-i ofer un loc sigur.“

2. Scena relevantă pentru întrebarea-cheie ce relevă pactul de loialitate încheiat între Riecke și mama ei: „În ce privință n-am voie să-mi depășesc mama în cadrul relației pe care o am cu ea?“

În scena legată de întrebarea-cheie, apare o amintire veritabilă. La un fel de sărbătoare de familie, mama lui Riecke (bunica Lisei, pe când era tânără) stă cu alți oaspeți în jurul unui foc de tabără. Mama este cufundată într-o conversație animată, părând cu totul în elementul ei. Micuța Riecke, în vârstă de aproximativ opt ani, vine la mamă și vrea să i se urce în brațe. Deși mama nu o respinge în chip explicit, fetița are senzația că a enervat-o.

3. Procesul de „sculptare“ pentru lămurirea întrebării-cheie

Când Riecke vede pentru prima dată scena, percepând-o cu detașarea unui observator din afară, o intitulează: „Lipsa de contact și de iubire“. Când Riecke își reia rolul în cadrul scenei, simte în chip lămurit că dorința ei de contact și de apropiere față de mamă nu este împlinită — ea se simte respinsă și jignită. Mesajul către mamă este: „Apleacă-te către mine, nu mă respinge, am nevoie de tine!“ Punându-se în poziția mamei, percepe neajutorarea acesteia și faptul că dorința ei de confirmare și de afirmare este mult mai puternică decât obligația ei de a avea grijă de fiică. De fapt, se simte deranjată de fiică și ar prefera să se lipsească de prezența ei. Mesajul pentru fiică este: „În clipa asta, dă-mi pace, nu mă deranja; pur și simplu, consideră că nu ești de față, aici, împreună cu mine!“

De aici, extragem interdicția legată de a nu depăși condiția parentală, prin urmare, porunca de a fi loial, care s-ar traduce în felul următor:

„Nu depăși granițele impuse mine, nu-ți considera existența ca pe ceva mai important decât faptul că eu exist. Nu ocupa mai mult loc decât îmi permit eu să ocup!“

Mama lui Riecke fusese un copil nedorit de mama ei, un vlăstar întârziat, crescut, mai mult sau mai puțin, de menajeră. Mama mamei, adică străbunica Lisei, și-a dorit dintotdeauna să devină o „Marie Curie“, dar șansa unei cariere îi fusese refuzată. De aceea vedea în fiica ei o piedică în calea propriei împliniri. Martori din afară au confirmat remanența, pe tot parcursul vieții, a acestei grave ofense care a scindat traiul atât al mamei, cât și al fiicei. Ulterior, Riecke, în calitate de fiică, a venit și ea să reîntărească starea de fapt: pe de o parte, ea fusese copilul dorit, așteptat cu atâta bucurie, dar pe de alta, trebuia să se întindă doar cât îi era plapuma. Prin urmare, într-un fel, Riecke era tratată ca o prințesă și reprezenta centrul matern de

interes, însă prin asumarea unui atare rol avea obligația să se constituie într-o confirmare a faptului că mama ei făcea figura unei „mame bune“ și trebuia să aibă grijă ca aceasta să fie mândră de ea, pentru a se înălța în propriii ei ochi, însă fără a răsuci cuțitul în rana ei sufletească, și anume în conștiința de a fi fost un copil nedorit.

După cum vom detalia mai târziu, încă din acest moment a devenit limpede modul în care mama lui Riecke încercase, în decursul propriei condiții materne, să-i demonstreze, în chip exemplar, mamei sale faptul că a fi o mamă afectuoasă cu copilul tău este cât se poate de fezabil și că, în ciuda obligațiilor care vin din creșterea unui copil, stăruința și progresul în planul propriei cariere sunt, totuși, posibile. Ea a fost aceea care, prin exemplul ei, a dovedit că se poate, fiindcă, încă de timpuriu, se angrenase într-o ocupație profesională, lăsând îngrijirea fetiței în seama tatălui, care la acea vreme încă se mai afla la studii.

Prinsă în ambiguitatea unei „duble constrângeri“ (double bind), între obligația de a-și „despăgubi mama“ și aceea de a se „apăra de mama ei“, Riecke n-avea voie să-și amenajeze propriul loc în viață și, mai presus de toate, să aibă un real acces la sine și la nevoile ei. După rezilierea cu succes a pactului de loialitate, Riecke a reușit să-și accepte mama cu toate nevoile ei neîmplinite și, în ciuda acestui fapt, să comunice cu ea în mod deschis. A reușit mult mai bine în viață după ce s-a detașat de mama sa și și-a asumat răspunderea pentru propriile ei nevoi.

De pe urma frecventării seminarului, inclusiv Lisa a plecat cu convingerea fermă că mama ei este o ființă marcată de nevoi neîmplinite. Pașii următori, făcuți de ea în cursul procesului de vindecare, vor fi descriși în secțiunea ulterioară, când se va trata istoria strămoșilor, cu referire la sacrificiul adus pentru îngrijirea lor ideală și la renunțarea la acest sacrificiu.

Pactul de loialitate încheiat de tatăl Lisei cu propria lui mamă

Soțul lui Riecke, Andreas, impresionat de schimbările obținute în cazurile soției și fiicei sale, speră ca metoda Codului Generațional să-i fie și lui de ajutor. Se înscrie într-un seminar „Crossover“ — în care metoda Codului Generațional e folosită în lucrul asupra relației cu părintele de sex opus. În cadrul acestuia, el se prezintă ca fiind o persoană rațională și în căutare de armonie în relații. De fapt, Andreas este un ins norocos, își iubește soția, este fericit cu cei patru copii ai săi. În ciuda acestor certitudini, este deseori cuprins de teama că și-ar putea pierde fericirea.

În ultima vreme, el suferă din ce în ce mai mult din cauza lipsei unei motivații existențiale. Din punct de vedere fizic, îl îngrijorează apăsarea resimțită la nivelul abdomenului, legând aceasta de faptul că tatăl său și fratele acestuia muriseră de cancer la stomac. „Cred că mă îndop cu supărări.“ Precum fiica sa, suferă și el de dureri de ceafă și de cap.

1. Cartea de joc aleasă pentru reprezentarea simbolică a relației existente între tatăl Lisei, Andreas, și mama lui (perspectiva lui Andreas)

Pentru început, Andreas a ales o carte de joc care să prefigureze relația dintre mamă și fiu și a ales, în mod spontan, o imagine din Tarotul Iubirii, în care era subliniat cuvântul „Pierdere“. Aceasta înfățișa un om ce părea rătăcit, aflat la drum lung, trecând printr-un peisaj sterp. În locul în care ar fi trebuit să se găsească, de fapt, inima, bărbatul din imagine are doar o gaură în formă de inimă.

Andreas își califică relația cu mama sa ca fiind dificilă. După moartea tatălui său (Andreas avea 24 de ani), mama sa „a intrat în doliu“. „Drept urmare, mi-am pierdut și mama.“

Chiar și în ziua de azi, relațiile cu mama lui sunt distante. „Nu-i stă inima la noi.“

2. Scena care conduce la întrebarea-cheie ce relevă pactul de loialitate încheiat între Andreas și mama lui: „În relația cu mama, în ce privințe nu-mi pot permite să o abandonez?“

O dezvoltare matură, o accedere la statutul de bărbat și/sau de femeie reclamă existența unei corelații între gen, identitate, percepția de sine și percepția celorlalți asupra noastră. În timp ce, în cadrul relației cu părintele de același sex, dezvoltarea personalității pleacă de la identificarea fetei cu mama, ca femeie, și de la identificarea băiatului cu tatăl, ca bărbat, relația copilului cu părintele de sex opus îi va marca dezvoltarea personalității în măsura în care copilul va rezolva cu succes conflictul oedipian, ca probă de maturitate în vederea asumării propriului rol de gen. Fiica vrea să fie validată, în calitate de mică „femeie“, de către tată, dar, în același timp, trebuie să fie refuzată, la modul afectuos, atunci când încearcă să-și cucerească tatăl. În acest scop, fiica are nevoie, pe lângă un tată care să ofere confirmare, și de unul care știe să mențină granițele statutului său. Ea are nevoie și de o mamă care e sigură de identitatea ei și care poate să permită această tentativă de cucerire, dar și să impună granițe (la fel ca tatăl). La fel se comportă și băiețelul în privința mamei, pe care vrea să o cucerească „bărbătește“, dispus fiind să intre în concurență cu tatăl său. Nici el n-are voie să reușească a-și eclipsa tatăl și va trebui să se mulțumească cu o afectuoasă dezamăgire. Acest act de

echilibrare presupune existența unor părinți siguri pe ei și care, în mod ideal, sunt implicați într-un parteneriat stabil. Întrebarea noastră cheie, pentru identificarea pactului de loialitate cu părintele de sex opus, ia în considerare această dovadă de maturizare și include, de asemenea, și asumarea din partea copilului a unui rol de gen diferit. Fata n-are voie să-și dezamăgească tatăl, ea trebuie să primească în continuare aprecierea acestuia. Băiatului, în ipostaza de cavaler și protector, nu-i este îngăduit să-și abandoneze mama. În capitolul despre enunțurile-cheie, vom trata subiectul mai pe larg.

În scena evocată de Andreas, referitoare la enunțul-cheie din cadrul pactului de loialitate încheiat cu mama sa, el se vede așezat, dimpreună cu cei patru membri ai familiei sale de origine, în jurul mesei, luând prânzul. Andreas avea cam 20 de ani când tatăl său se îmbolnăvise de cancer la stomac.

Conversația din timpul mesei este anodină, însă, dintr-odată, Andreas simte impulsul să deschidă o discuție pe tema bolii, ceea ce va genera o atmosferă sumbră. Mama face gesturi care să abată atenția și-și ține mâna la gură.

3. Procesul de „sculptare“ pentru explicitarea întrebării-cheie

Andreas intitulează scena respectivă „Tăcerea“. Ne decidem să analizăm această scenă, deși Andreas era deja adult la momentul respectiv și, după câte se cunoaște, pactul se încheie în cursul fazei timpurii a copilăriei.

În calitatea sa de fiu, Andreas este extrem de îngrijorat în privința tatălui bolnav și-i transmite mamei mesajul: „Uită-te cât mă frământ!“ Sentimentul de neajutorare îl paralizează.

Mesajul mamei este fără echivoc: „Evită temele sensibile și care nasc dispute, ai grijă să nu strici atmosfera din familie!“ și „Nu distruge mica mea lumea normală, de care mă agăț!“

Pactul de loialitate a fost elaborat în felul următor: „Nu mă abandona, ocolește orice temă care ne-ar putea separa, mai ales subiectele ce duc la ceartă. Și, mai presus de toate, nu strica atmosfera armonioasă!“

Andreas își putea simți îngrijorarea ce-l rodea, în primul rând, ca un nod în gât, ca un „dumicat înțepenit acolo și care nu poate fi înghițit“.

Ajunși în acest punct al discuției, am dori să relevăm faptul că, în cercetarea ulterioară a arborelui genealogic, vidul interior al străbunicii lui Andreas plutește asupra scenei ca un văl apăsător. Această străbunică își pierduse tatăl pe când avea cinci ani, iar la opt ani, își pierduse mama, fiind dată apoi în grija rudelor de la țară. Ne putem închipui că fetița traumatizată și derutată s-a adaptat și și-a inhibat tendința către autonomie, pentru a nu fi nevoită să treacă prin noi experiențe perdante. Pentru a nu răscoli rana străbunicii, în familie, s-a instaurat, evident, un tabu în ceea ce privește abordarea temei pierderii sau a subiectelor asociate cu despărțirea. De aceea, tema privind boala mortală de care suferea tatăl nu putea fi discutată în sânul familiei. Drept urmare, tânărul Andreas a rămas cu vorbele sale înțepenite literalmente în gât (expresia îngrijorării sale). A trebuit să-și „înghită" îngrijorarea, pentru a nu periclita (încă o dată) „lumea normală" a mamei. În capitolul despre prelucrarea moștenirii ancestrale, asemenea conexiuni sunt prezentate încă și mai clar.

În ce privește relația lui Andreas cu fiica sa (Lisa), luăm mai întâi act de importanța imperativului transgenerațional de a crea o „lume normală", în care este interzis tot ceea este susceptibil să însemne despărțire sau pierdere, dar și agresiune, furie, diversitate sau autonomie. Cauza primă, debutul suferinței, apare în generația străbunicii, cea care-și pierde, pe rând, la scurt timp, mama și tatăl, morți de tineri, după care urmează pierderea căminului, crescând într-o gospodărie de la țară.

Să examinăm, acum, pactul de loialitate încheiat de Lisa cu tatăl ei.

1. Cartea de joc aleasă pentru reprezentarea simbolică a relației dintre Lisa și tatăl ei (perspectiva Lisei)

Pentru a descrie relația tată-fiică, din perspectiva ei, Lisa a ales o carte de joc din pachetul cu simboluri onirice. Imaginea înfățișează, în prim-plan, un păstor care-i dă un miel unei tinere femei. Lisa descrie relația stabilită cu tatăl ei ca fiind foarte apropiată. Are foarte mare încredere în el, în preajma lui se simte ocrotită și în siguranță. Nutrește pentru el o profundă admirație. Ar fi un tată aproape perfect, numai un singur cusur are: nu-i permite să se certe cu el.

2. Scena care conduce la întrebarea-cheie relevantă pentru pactul de loialitate încheiat de Lisa cu tatăl ei: „În ce privințe n-am voie să-l dezamăgesc pe tatăl meu, în cadrul relației mele cu el?“

În legătură cu pactul de loialitate încheiat cu tatăl, ca și în cazul întrebării-cheie despre mamă, Lisa își reamintește o scenă dintr-un concediu cu familia. Lisa se vede mergând la o plimbare cu tatăl ei, în timp ce frații și mama rămân pe plajă. Tatăl și fiica se întrețin împreună, iar tatăl pare vesel, după cum descrie Lisa scena respectivă. Se pare ca amândoi se bucură de privilegiul de a fi împreună doar ei doi. Lisa are aici cam opt ani.

3. Procesul de „sculptare“ pentru explicitarea întrebării-cheie

Mesajele venite dinspre diversele roluri sunt descrise de Lisa după cum urmează: În calitate de fiică, a fost puțin cam neplăcut, pentru că tatăl acaparase toată discuția, iar ea însăși nu apucase să scoată nicio vorbă. „Ascultă bine la ce-ți spun!“ fusese pe-atunci mesajul tatălui, la care adăugase afirmația: „Îți arăt lumea și te protejez — dar să-mi rămâi credincioasă și să mă admiri ca pe un erou!“

În calitate de fiică, ea i-a transmis tatălui mesajul că este mândră de el și că-și dorește să fie protejată de el. Izbitor a fost puternicul sentiment de apartenență reciprocă.

Pactul de loialitate încheiat de Lisa cu tatăl ei trebuia să ocrotească punctul lui mai vulnerabil, care are următorul conținut:

„Nu mă dezamăgi și consideră-mă singurul erou al vieții tale! Ai grijă să nu mă faci niciodată să mă simt vulnerabil. Rămâi dependentă și micuță, pentru ca eu, ca un tată bun ce sunt, să te pot ocroti!“

Tatăl, precum bunul păstor din imagine, transmite, însă, mai departe rana sa legată de „pierderea tatălui“. Copilul său interior (mielul) trebuie să fie îngrijit în chip mijlocit de către fiică, pentru ca relația tată-fiică să corespundă reprezentării ideale, interne, asupra tatălui.

În scena respectivă, Lisa are opt ani, adică vârsta la care străbunica a rămas orfană. Câtă nevoie ar fi avut acea orfană de o relație „ideală“ de tip tată-fiică! Cât de imperios își dorise ea atunci un asemenea lucru — să fie ocrotită și ținută în siguranță!

Inclusiv tatăl tatălui ar fi avut nevoie de așa ceva, după cum vom vedea mai târziu. În felul acesta, la o privire superficială, lui Andreas îi reușește tentativa de a atribui, retroactiv, străbunilor câte un „tată“ care să le poarte de grijă. Însă pentru Lisa, lucrurile nu decurg într-un chip la fel de ideal, după cum se pare. Ea percepe aspirația tatălui după „tați“ și primește sarcina să le „slujească“ acestora, indirect, prin faptul că-i asigură tatălui real o senzație de împlinire.

Orice nevoi, orice carențe și orice nemulțumiri pe care tatăl nu este capabil să le suplinească îndeajuns par să fie interzise. Numai dacă tronează pe soclul de erou se simte eliberat de propria-i suferință, ceea ce înseamnă că Lisa trebuie să-și înghită orice refuz și orice abatere de la comandament. Așa după cum procedase și tatăl ei.

Andreas și pactul de loialitate încheiat cu tatăl său

În cadrul seminarului consacrat așa-zisei „uciderii“ (imaginare) a tatălui, Andreas și-a abrogat pactul de loialitate față de tată. În orice caz, contextul de față nu se referă la uciderea propriu-zisă, ci implică, la modul simbolic, detabuizarea gestului de abandonare a părintelui (de exemplu, a mamei), prin faptul că urmașul abrogă pactul și își recuperează segmentele sacrificate ale sinelui. Copilul percepe cât de tare doare rana tatălui și a mamei și, întrucât este dependent din punct de vedere existențial de aceștia, nu-și poate permite să tolereze o parte parentală instabilă. Așa că are grijă să nu apese în punctul dureros. Îndată însă ce Codul a fost descifrat, fiul/fiica trebuie să lase, pentru prima oară, respectiva parte parentală să se confrunte cu propria ei suferință. Numai inocularea părinților și strămoșilor cu poțiunea vindecătoare, prelucrată individualizat, permite o ulterioară „trădare“ a părinților (ca și cum le-am „înfige un cuțit în inimă“). Grație acestei „trădări“, urmașul ajunge, în cele din urmă, la satisfacerea propriilor nevoi.

1. Cartea de joc trasă în vederea reprezentării simbolice a relației dintre Andreas și tatăl său (perspectiva lui Andreas)

Figura de pe cartea de joc înfățișează un tânăr care jonglează cu două cuburi de mărimea capului său, în timp ce îngenunchează pe niște lespezi de piatră.

Andreas descrie relația avută cu tatăl său ca fiind de un nivel emoțional scăzut. O legătură strânsă, așa cum are el acum cu copiii săi, n-ar fi putut exista niciodată în relația lor. Cu toate acestea, au petrecut ceva timp împreună, efectuând adesea schimburi de informații „științifice“ despre varii domenii de interes reciproc. Tatăl i-a mijlocit preferința pentru foc și pentru producerea sticlei. Nicicând, însă, n-ar fi fost posibil un dialog la nivel emoțional.

2. Scena care conduce la întrebarea-cheie privind pactul de loialitate încheiat de Andreas cu tatăl său: „În cadrul relației stabilite cu tatăl meu, în ce privințe n-am voie să dobândesc un ascendent asupra sa?“

Andreas evocă o scenă, în care el, copil fiind, stă cu tatăl la masă. Joacă amândoi Monopoly, însă în loc de distracție și de bucurie mutuală, scena vădește o atmosferă ciudată și tensionată. Andreas are experiența unui tată aproape amenințător, care îi semnalizează faptul că n-ar avea voie să greșească și că, neapărat, ar trebui să respecte regulile.

3. Procesul de „sculptare“ pentru explicitarea întrebării-cheie

Andreas denumește scena: „Avem reguli de respectat!“

Odată ce intră în rolul asumat, Andreas retrăiește senzațiile sale din copilărie, revăzându-se intimidat, preocupat să-și mulțumească părintele. Mesajul răspicat al acestuia este: „Aici, eu sunt cel care câștigă!“, în timp ce din partea fiului vine întrebarea: „Cu ce am greșit?“ De-abia închipuirea unui tată ideal, de care Andreas ar fi avut nevoie, îl ajută să se mai destindă.

Un astfel de tată ideal l-ar fi încurajat și i-ar fi dat senzația că se poartă „corect“, iar după un joc cinstit, în care fiecăruia îi este permis să-și valorifice propriul avantaj, tatăl și fiul și-ar fi strâns mâinile.

Porunca de a nu-ți pune tatăl în umbră are următorul conținut:

„Nu mă surclasa printr-un comportament mai relaxat și mai dezinhibat decât cel pe care mi l-am permis eu. În permanență, bagă de seamă să nu-mi stârnești mânia, adică ai grijă să nu-ți arăți dezamăgirile și frustrările.“

În abordarea arborelui genealogic pe linie paternă se constată apariția temei relative la pierderea tatălui, temă ce răzbate prin generații:

Străbunicul s-a întors din război cu grave traumatisme cranio-cerebrale și, în mod evident, a suferit de sechele majore de pe urma lor. Din pricina acestei probleme de sănătate, nu și-a putut îndeplini rolul de tată și de susținător în familie. Pe atunci încă tânăr, străbunicul a trebuit să se mulțumească cu rolul de „bărbat în casă“, iar la vârsta adultă a mai apucat și cel de-al Doilea Război Mondial. Vremurile dure au adus multă suferință, soții au pierdut un copil, care le-a murit brusc, iar mai târziu, în refugiu, au mai pierdut un fiu, mort de inaniție la o vârstă mică. Era într-o stare permanentă de alertă, oricând pregătit să prevină orice situație periculoasă. Această suprasolicitare, precum și viața sa umbrită de traumatismul de război și de suferință l-au făcut inapt să fie susținătorul fiului său mezin.

Tatăl lui Andreas a încercat să-și protejeze părintele, în primul rând, din punct de vedere emoțional, neconfruntându-l cu aspirația sa de a-l vedea în calitate de tată ocrotitor. Copiii unor astfel de părinți traumatizați se pun pe sine la dispoziție, în calitate de „conținători“ ai suferinței lor. Suferința tatălui este absorbită de sufletul fiului care, de data asta, devine el însuși consolatorul și sprijinul părintelui și nu mai ține cont de nimic altceva. Vina, adânc resimțită, de a fi supraviețuit fraților dispăruți, apasă încă și mai tare asupra sentimentului natural al dreptului la existență. În fiul său, Andreas, a căutat, apoi, acel „reazem“, de care el însuși ar fi avut atât de stringent nevoie.

Lisa îi concede tatălui ei statutul de erou, pentru ca el, la rândul său, să fie capabil a-și îngriji retroactiv strămoșii, plecând de la vindecarea propriului tată. Evident că și ea profită de pe urma acestei situații, însă faptul că tatăl devenit erou în ochii ei nu-i reproșează nimic este condiționat de interdicția de a nu-l contrazice și împiedică o detașare sănătoasă de el.

Prin urmare, ea își protejează tatăl, așa cum acesta, la rândul său, îl cruțase pe părintele lui, în punctul cel mai vulnerabil — adică în aspirația neîmplinită de a fi avut un tată pe care să-l poată, cu adevărat, lua în seamă. Idealizându-și tatăl, în anumite zone, Lisa rămâne „orfană de tată“ și blocată în proiectul ei evolutiv. Această suferință reprimată se manifestă prin dureri de stomac și de cap, prin inhibarea poftei de viață, aspecte care se întorc, într-un chip distructiv, împotriva propriului ei sine.

Pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei

În cursul procesului terapeutic, Riecke și-a dat seama cât a costat-o moartea prematură a tatălui. Acesta comisese suicid pe când Riecke avea 25 de ani. Sentimentele de vină fuseseră îngropate adânc în cugetul ei, însă, totodată, simțise și ceva ce aducea a ușurare. Tatăl fusese diagnosticat cu sindrom maniaco-depresiv și fusese toată viața afectat de această maladie.

1. Cartea de joc aleasă în vederea reprezentării simbolice a relației dintre Riecke și tatăl ei (perspectiva lui Riecke)

Riecke alege, în cadrul seminarului, o carte de joc din pachetul Tarotului Iubirii.

Aceasta ilustrează un abis, peste care s-a întins o frânghie subțire. În dreapta apare o figură feminină care, cu brațele întinse, îl trece de pe malul opus, în balans peste hău, pe un bărbat. Jos, în vale, se vede, în fundal, o pajiște înflorită și un cer albastru, însorit.

Din relatările lui Riecke devine limpede cât de tare se vede ea în pielea acelei femei de pe celălalt mal al prăpastiei, care trăiește emoțiile bărbatului și speră ca el să reușească în riscanta lui încercare. Pe lângă asta, se mai vede și în ipostaza de a sări în ajutorul tatălui, pentru a-i insufla încredere și speranță, ieșindu-i „de pe cealaltă parte“ în întâmpinare.

2. Scena pentru explicitarea întrebării-cheie referitoare la pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei: „În cadrul relației cu el, în ce privințe n-am voie să-l dezamăgesc?“

În cursul meditației asupra întrebării, îi apar aici două scene diferite. Prima scenă se desfășoară în bucătăria casei părintești a lui Riecke, iar ea se vede, pe când era fetiță, stând în fața unui tapet floral portocaliu și se naște aproape impresia că ea ar fi fost desprinsă din acel model de tapet, atât e de în ton cu ea. Ivit ca din pământ, apare chipul tatălui. Expresia feței sale pare surprinsă, aproape speriată.

A doua scenă are loc la grădiniță, unde tatăl o duce diminețile. Micuța Riecke este bolnavă și este dusă în camera de odihnă. Aude cum tatăl

își cere scuze față de educatoare, pentru că au fost nevoiți să le aducă copilul într-o stare atât de gravă. Pare copleșit și vinovat.

Riecke povestește că, la scurt timp după nașterea ei, mama s-a întors la muncă, deoarece tatăl ei era încă la studii. Tatăl se accidentase, escaladând o fațadă, gest prin care voise să-și impresioneze, pe atunci, foarte tânăra prietenă (mama lui Riecke), iar din cauza rănilor grave căpătate la braț, nu a mai putut să-și împlinească aspirațiile profesionale, acelea de a deveni chirurg. Acest lucru i-ar fi cauzat o depresie și, chiar și ani mai târziu, a suferit de sechele psihice în urma accidentului. „Pe această cale, între părinții mei s-a închegat un fel de legătură fatidică."

În mod vizibil, îngrijirea fetiței îl suprasolicita pe tată.

3. Procesul de „sculptare" pentru evidențierea întrebării-cheie

După intrarea în rolul tatălui, Riecke simte cu claritate starea de suprasolicitare a acestuia și dorința, vizibilă în ambele scene regresive, de a se degreva de răspunderea față de fetița lui. Mesajul transmis fiicei este următorul: „Fii raza mea de soare, nu-mi cere să-ți fiu tată, scapă-mă de această răspundere!"

În calitate de fiică, Riecke se simte ca fiind una cu tapetul din prima scenă și trăiește o senzație de certitudine, care o calmează.

Mesajul ei către tată este: „Fii, pur și simplu, părintele meu!" și „Te voi dezlega de răspunderea față de mine și voi căuta un alt reazem constant".

Imperativul loialității glăsuiește: „Nu mă dezamăgi și dă impresia că ești împăcată și îngrijită, precum se cuvine unei fiice. Liniștește-te, pentru ca eu să mă pot simți ca un tată responsabil!"

Elaborarea pactului de loialitate cu ajutorul enunțurilor-cheie și al „sculptării" dinamicilor familiale face ca transferul transgenerațional al suferinței să devină palpabil și vizibil. Cu atât mai importantă este conștientizarea faptului că există, la îndemâna fiecăruia, o cale de dezlegare a situației și de vindecare a ei, o soluție de descâlcire a complicațiilor relaționale, pentru a deveni liber să-ți trăiești viața. Îngrijirea strămoșilor joacă, în acest cadru, un rol decisiv.

Tratarea strămoșilor cu poțiunea vindecătoare

Seminarul al 2-lea și al 3-lea

La dispoziția Lisei a stat și un al doilea seminar, în care, prin intermediul interpretării de roluri, se întreprinde un demers de constelare multigenerațională. Recomandăm ca acest gen de demers să se facă în prezența unui terapeut bine calificat, întrucât conectarea inconștientă la adânc resimțita compasiune pentru străbuni poate genera o trăire emoțională copleșitoare, necesitând o asistență profesionistă. Totuși, oricine are curiozitatea poate să-și compună arborele genealogic și să culeagă informații de pe la părinți, bunici, mătuși, unchi și alte rude. În acest fel, vor ieși la iveală unele sau altele din temele de familie.

Să ne întoarcem la seminarul nostru. În cazul strămoșilor din linia ereditară de același sex, folosim, de obicei, un rând de scaune, care sunt ocupate, succesiv, de subiecții care, în distribuția rolurilor, regresează în cadrul unui periplu transgenerațional în trecutul copilului, al părții parentale, al bunicului și străbunicului. În cursul lucrului cu linia înaintașilor de sex opus, adesea se ridică la suprafața conștiinței scene și mesaje revelatorii. După o familiarizare cu particularitățile fiecărui strămoș, fiecare participant din grup își intră în rol. Drept urmare, se pot reda mesajele, împuternicirile și însărcinările transferate descendenților și se revelează cu repeziciune temele de familie de pe respectiva linie ereditară. Deficitele, culpabilitățile, evenimentele traumatice, dar și conținuturile pozitive devin sesizabile la nivel emoțional, iar protagonistul conștientizează în ce măsură temele ascendenților au ajuns până la el. În timp ce străbunilor li se administrează poțiunea vindecătoare, în regim personalizat, protagonistul este investit ca martor al modului în care îngrijirea străbunilor a fost administrată de către persoana adecvată, în împrejurări adecvate. Astfel, strămoșilor li se asigură acele condiții care le-au lipsit ca să fi putut duce un trai optim. Cunoștințele dobândite și poțiunea vindecătoare administrată unor străbunici, bunici și părinți, îngrijiți ideal, permit urmașului lor să câștige o nouă perspectivă asupra lui însuși, beneficiind chiar el, într-un trecut ipotetic, de o îngrijire constructivă, adecvată și personalizată, prin îngrijirea ideală a părinților în cadrul acestor puneri în scenă.

Pentru a înțelege întreaga complexitate a transmiterii transgeneraționale și pentru a pricepe modul fascinant de perpetuare

a Codului de-a lungul generațiilor, vom proceda, pentru început, la constelarea liniei genealogice vădite de mama Lisei. Apoi va urma travaliul Lisei în ce privește relația cu mama ei. În continuare, urmează constelarea tatălui Lisei și mamei acestuia, precum și travaliul Lisei de constelare a liniei ereditare paterne. În felul acesta va fi mai lesne de urmărit interacțiunea dintre mesaje și pactele de loialitate, interdependența acestora și implicațiile temelor de familie asupra fiecărei generații în parte. La încheierea studiului de caz, vom corobora rezultatele obținute în cadrul activităților întreprinse separat și vom proceda la o evaluare a lor.

Codul Generațional: mesaje moștenite de Riecke pe linia maternă

Constelarea liniei genealogice a lui Riecke debutează prin captarea particularităților vădite de străbunica ei (adică de stră-străbunica Lisei), o femeie puternică și disciplinată, dar totodată inimoasă și plină de căldură sufletească.

Soțul ei, adică tatăl bunicii, își pierduse mama la naștere și părăsise casa părintească încă de timpuriu, ca să se inițieze în tainele unei meserii. A făcut carieră, a fost un om de succes și a patentat mai multe inovații. Ambii soți au fost preocupați de grija de a lăsa o bună impresie în societate. Toți cei cinci copii ai lor au trecut bacalaureatul, chiar și fetele. Fiica lor cea mai mare, bunica lui Riecke, a trebuit, la nașterea următorului ei frate, să-și părăsească familia de obârșie, fiind dată, încă de la doi ani, în grija bunicii, care a crescut-o până la împlinirea vârstei de șase ani. După reîntoarcerea ei în sânul familiei, s-a simțit stingheră. Tatăl ei, străbunicul lui Riecke, era un om foarte sever, chiar brutal ca tată. Își bătea copiii atunci când lucrurile nu erau pe placul său. Fiind fiica cea mai mare din casă, bunica lui Riecke s-a ales cu porția cea mai consistentă de bătaie; câteodată o bătea până la sânge, iar rănile căpătate cu acele ocazii abia de mai puteau fi ascunse de ochii lumii. În sfârșit, ajungând la vârsta adultă, a vrut să devină o „Marie Curie“ și a suferit îngrozitor din cauza faptului că n-a ajuns decât să țină contabilitatea la firma soțului ei și a trebuit să se mai și înhame la creșterea copiilor. Tare ar fi avut chef să pună pe picioare o afacere pe cont propriu. Când s-a născut fiica ei mezină, mama lui Riecke, a respins-o, lăsând creșterea ei, mai mult sau mai puțin, în grija bonei. Mesajul, transferat dinspre străbunică, pe linia descendenței feminine, este formulat în felul următor: „Nu mă deranja, prefă-te că nu exiști!“ Devine lesne de înțeles cât de rănită și de traumatizată a fost străbunica în primii ani ai copilăriei și cum rănile ei au influențat și purtarea ei față de fiica mezină. Faptul de a fi fost abandonată de propria-i mamă și trimisă la bunică trebuie să-i fi lăsat un gust amar. Ca să-și poată abroga pactul de loialitate față de mamă, Riecke trebuie să-și vadă bunica îngrijită cum se cuvine, deoarece compasiunea față de ascendența feminină o împiedică să se compătimească pe sine însăși. Propria-i viață stă în slujba salvării străbunilor, iar ceea ce trebuie să facă, în etapa imediat următoare, este să aibă grijă ca bunica să simtă că are alături de ea o mamă afectuoasă, care o acceptă în viața ei, care se îngrijește de nevoile și dorințele ei, dar care se preocupă, totodată, și de propria ei prosperare. Chiar dacă toate acestea se vor petrece doar în mod ipotetic, pe parcursul unei călătorii imaginare în trecut, Riecke va

resimți, totuși, o senzație de ușurare și, prin aceasta, va căpăta permisiunea de a-și vedea de propria-i îngrijire. (Modul exact de preparare a unei astfel de „poțiuni vindecătoare“ va fi descris în capitolul omonim.) Pe această cale, în cadrul constelării noastre, bunica, pe când avea doisprezece ani, va avea parte de o „mamă ideală“, care nu s-ar separa cu niciun chip de fiica ei. Pe lângă asta, Riecke va deveni martoră și la scenariul în care bunicul ei va fi înzestrat cu un „tată ideal“ care, la rândul său, n-ar fi rămas orfan la naștere. În felul acesta, pentru Riecke devine plauzibilă varianta de a trăi experiența prin care să-și vadă bunica trăind alături de un tată afectuos, care nici nu-și bate copiii și nici nu-i mână să obțină performanțe și să vâneze perfecțiunea în viață. Un tată care admite că fiica sa are dreptul la un loc sub soare și care o ajută în alegerea carierei. Resimțind că aceste lucruri au fost îndreptate, Riecke va trăi o senzație de mare ușurare, văzându-și bunica îngrijită la modul ideal și înțelegând că nu este/n-a fost îndatorirea ei să caute căi de compensare pentru nefericirile bunicii.

Această imagine în antiteză (cu rol vindecător) acționează acum în chip de memorie alternativă: aceste noi amintiri îi permit lui Riecke să-și privească strămoșii și pe sine însăși dintr-o perspectivă insolită. În cadrul generației următoare, Riecke va lua act de existența propriei mame în ipostaza copilului îngrijit în mod ideal de mama ei. Ea poate trece la supoziția că mama ei, chiar dacă a fost un copil târziu ivit în căsnicie, fusese un copil dorit de o mamă împăcată cu sine. Mai departe, din postura de fiică a unei mame înzestrate cu conștiință de sine și plină de afecțiune, Riecke își va putea găsi locul în lume — dar, mai cu seamă, în inima mamei.

Cu propria-i mamă de-acum îngrijită ideal, Riecke o poate privi în chip de adevărată mamă, așa cum ar fi avut nevoie pe când era fetiță. Îngrijirea oferită cu ajutorul poțiunii vindecătoare se petrece cu desăvârșită minuție. Acum, este vorba despre Riecke, în calitate de copil, despre rănile ei, despre dorurile și lipsurile ei. Pentru prima dată, Riecke se trezește acum (într-un trecut ipotetic) că are o mamă îngrijită ideal și că poate intra într-o simbioză reală cu ea, simțindu-se întreagă ca ființă. Privirea iubitoare a mamei, ca expresie a capacității ei de afecțiune, este o oglindire a copilului și nu mai este o căutare (abuzivă) a confirmării din partea copilului; și această imagine este înmagazinată în sistemul mnezic al creierului. Chiar dacă Riecke este, desigur, conștientă de modul în care s-a desfășurat trecutul ei propriu-zis, ea va avea posibilitatea să recurgă și în viitor la această amintire alternativă, prin care dobândește o nouă perspectivă asupra ei înseși și asupra propriei deveniri.

Ce semnificație vădește acest tablou relațional pentru fiica ei, Lisa?

Chiar dacă nu putem da acele ceasornicului înapoi și n-o putem întoarce pe fiica ei, Lisa, la vârsta de 14 ani, totuși, ea va putea să profite, și nu numai la modul ipotetic, de pe urma mamei care ar fi fost îngrijită în mod ideal. Riecke este acum în măsură să se vadă pe sine, dar să vadă și relația cu fiica ei mai clar ca niciodată și încă mai are posibilitatea de a corecta câte ceva. Deci ea capătă puterea de a-și remodela, în multe puncte, relația cu Lisa (ceea ce a și făcut). Noul ei statut de autonomie existențială îi permite fiicei sale să utilizeze noile achiziții mai curând pentru sine și în beneficiul propriilor nevoi. Ea poate percepe faptul că mama nu mai suferă, atunci când ea (fiica) se consacră sentimentului plenar al vieții. Acest fapt o eliberează cumva pe fiică și-i permite să-și urmeze propriul ei drum — o condiție importantă în cursul adolescenței (stadiului pubertății). Imediat, însă, vom reveni cu mai multe amănunte asupra subiectului.

Codul Generațional: mesaje primite de Lisa de la mama ei

În lucrul cu adolescenții, acordăm mare grijă să nu împovărăm prea tare fetele (sau băieții) cu conținutul traumatic reieșit din viețile părinților și strămoșilor. Din acest motiv, pentru fiecare participant se prevede „un loc sigur", bine fixat atât spațial, cât și corporal. Ulterior, în felul acesta, se poate realiza conectarea participanților la propriile lor resurse, o intervenție inconturnabilă în pregătirea oricărei practici ce vizează reconstituirea unor trăiri traumatice. Suplimentar, se are în vedere ca tematicile stresante să fie abordate numai pe parcursul unui scurt interval de timp și contraimaginile vindecătoare să fie neîntârziat elaborate. În consecință, așezarea interpreților de roluri în poziția lor adecvată se va realiza cu foarte mare atenție. În caz că interpreții sunt suprasolicitați de rol, respectiv de sentimentele stârnite în ei de rolul respectiv, aceștia sunt eliberați și scoși din rol. Faptul este valabil mai ales în cazul experiențelor traumatice, cum ar fi abuzul, maltratarea sau pierderea unor importante persoane de referință. Desigur că acest lucru se aplică și adulților care nu se ridică la nivelul cerințelor reclamate de activitatea de constelare. Totuși, pentru a sesiza, în mod tangibil, semnificația unor astfel de evenimente din viața strămoșilor, precum și importanța lor imensă pentru existența protagoniștilor, este absolut necesar ca interpreții jocului pe roluri să poată simți compasiune pentru personajele întruchipate.

După ce Lisa i-a ales pe cei care vor interpreta rolul străbunicii, bunicii, mamei și al ei înseși și i-a distribuit pe linia ascendenților, ea va prezenta interpreților particularitățile fiecărui personaj în parte și va menționa, cu acea ocazie, date importante din biografia acestora.

Străbunica, cea care, la vârsta de doi ani, fusese îndepărtată câțiva ani din sânul familiei de origine, pentru că mama ei fusese copleșită de creșterea celorlalți copii, primește, în cursul seminarului, o mamă ideală, care n-ar fi fost suprasolicitată și care n-ar fi dat niciodată copilul în grija altcuiva. Mai mult decât atât, se reclamă atribuirea unui tată ideal străbunicii, care nu și-ar fi bătut copilul, ca să-l disciplineze și să-l silească să performeze. Pentru ca acest fapt să devină credibil, este necesar ca Lisa să-și imagineze o „societate ideală", care să nu așeze prestația, docilitatea și codul de reguli mai presus de nevoile umane.

Lisa se bucură văzându-și străbunica îngrijită, chit că, în realitate, n-a întâlnit-o niciodată. Ia act de existența unei femei care se simte

ocrotită și integrată în familia ei. Din aceasta va răsări o femeie animată de încredere de sine și mândră, iar în aceste condiții Lisa își poate imagina cum se va realiza mai târziu o asemenea femeie și câtă căldură și dragoste va fi aceasta capabilă să dăruiască. În plus, Lisa va putea să observe că această străbunică s-a simțit acceptată și, prin asta, a fost capabilă, la rândul ei, să-și accepte fiica, pe bunica Lisei. Este important pentru Lisa ca străbunica să devină un model feminin pozitiv, în contextul în care societatea ideală nu reduce femeia numai la condiția de maternitate, ci oferă un cadru ce încurajează o compatibilizare a maternității cu parcurgerea unei cariere profesionale. În felul acesta, personajul străbunicii nu mai consideră maternitatea ca pe un factor restrictiv și frustrant. Odată cu recunoașterea primită de străbunică din partea unui tată ideal care nici n-ar fi bătut-o, nici n-ar fi umilit-o printr-un tip de educație coercitivă, Lisa își va putea închipui că străbunica s-ar fi împlinit cu adevărat în viața reală.

Prin urmare, Lisa va putea să-și imagineze imediat și bunica, în postura de fetiță bine îngrijită, care primește, din partea mamei sale, toată atenția de care are nevoie. Satisfacerea nevoilor reale de iubire și de confirmare de către o mamă îngrijită ideal duce la înflorirea unei fetițe împăcate cu sine, îndestulate, care se simte pe deplin acceptată și dorită de mama ei și care are voie să se atașeze de ea (și nu se mai vede ca acel copil nedorit).

Această „poțiune vindecătoare“ este, apoi, transferată generației următoare, iar Lisa poate vedea cum mama ei, în ipostaza de fetiță, nu mai are sarcina de a aduce o confirmare mamei, ci poate să devină ea însăși „buricul Pământului“. Cele mai diverse nevoi pot fi, în felul acesta, exprimate și pot primi un răspuns corespunzător. În cursul acestei activități, se instalează, din ce în ce mai mult, o energie vindecătoare, care-i cuprinde pe toți interpreții jocului pe roluri, ca și întreg spațiul, degajând un flux de încredere și de dragoste. Acesta reprezintă ceea ce desemnăm drept așa-numita „poțiune vindecătoare“, care acum se transferă din generație în generație. Cu ajutorul ei, protagonistul are putința să recunoască potențialul strămoșilor săi, iar datorită acestui fapt, să identifice noile posibilități cu adevărat constructive pentru generațiile viitoare.

După ce Lisa a văzut (într-un mod credibil) cum mama ei a fost bine-venită pe când era copil, ea poate acum să pătrundă în interioritatea ei și să capete acces la propriile-i dorințe, fără a mai ține cont de durerea mamei. În ultima etapă a acestei sesiuni, ea se poate încredința pe deplin mamei sale, ideal îngrijite. Detașată de mama ei, Lisa se poate concentra asupra propriei fericiri, știind că mama, la

rândul ei, a atins și ea fericirea. Prin intermediul contraimaginii vindecătoare, poate lăsa în trecut cuplul părintesc, ideal îngrijit, simțindu-se cu totul integrată și iubită în planul existenței lor împlinite. La nivelul corpului, simte pulsând în afară o iradiere și o iluminare și alege ca simbol al acestei stări soarele. Într-o altă experiență dedicată sacrificiului făcut de ea, Lisa își va recupera ulterior, integral, atașamentul față de mamă, la care renunțase deja (îl sacrificase) în cursul sarcinii. Rana dureroasă a ființării nedorite, trăită mai ales de bunica și care a fost intensificată de complexul de vinovăție al străbunicului (în urma morții mamei în clipa în care l-a născut), pare să se fi închis. Pactul de loialitate începe să pălească, iar Lisa primește permisiunea să se dăruiască, din ce în ce mai mult, propriei ființe și să se bucure de pe urma ei, deoarece nu mai stârnește durerea mamei, de-acum vindecată.

Travaliul lui Andreas pentru constelarea mesajelor primite pe linia ascendenței feminine din arborele său genealogic și inocularea cu poțiunea vindecătoare (varianta „Crossover“)

În așa-numitul procedeu „Crossover“ este întotdeauna vorba, în planul liniei ereditare, de raportarea la părintele de sex opus. Deoarece aceste relații vădesc o mare influență asupra relației ulterioare în cuplu, partenerii de cuplu (interpretați de membrii grupului terapeutic în jocul de rol) sunt adesea aduși în scenă. Scena, apărută în cursul meditației privind predarea „pachețelului“ (vezi și Capitolul 8), este reconstruită într-un astfel de cadru.

Protagonistul face distribuția, familiarizând interpreții cu rolurile desemnate de el. Despre străbunica sa, Andreas povestește că și-a pierdut tatăl la vârsta de cinci ani și mama la vârsta de opt. Ca orfană, a crescut pe moșia unor rude care au tratat fetița cu mare severitate.

În măsura în care Andreas s-a putut documenta cu privire la istoria familiei sale, a aflat că părinții străbunicii muriseră de holeră. „Pachețelul“ transferat în acest caz provine de la răposatul tată al acestei străbunici. Bine ambalat, conține ceva strălucitor, aproape divin: „fericirea“. În cursul întregii linii genealogice, în ciuda acestui fapt, acest pachețel nu va fi deschis, ca și cum ar conține ceva înfricoșător. În schimb, se transferă și o cutie micuță de piese de șah, care conturează o abordare logică, o strategie de viață. În ce privește îngrijirea acestei străbunici, este important ca Andreas să găsească un tratament medical imaginar, ideal, care va ține în viață părinții străbunicii. Fetița nu este trimisă de-acasă, are voie să crească netulburată alături de părinții ei. În generația următoare, va fi nevoie de o altă poțiune de vindecare, pentru a reuși să „experimenteze“ o îngrijire credibilă a bunicului. Fiul străbunicii a fost puternic afectat de experiențele traumatizante ale războiului. Fusese transmisionist pe frontul rusesc și căzuse în captivitate americană. S-a întors în sânul familiei de-abia în 1947. Devenise alt om, nu mai putea privi pe nimeni în ochi și își exterioriza oroarea trăită în război prin crizele sale de mânie. Fiica sa, mama lui Andreas, nu l-a vrut pe bărbatul „străin“ la ea în casă. Se temea de el și suferea din cauza unui tată imprevizibil, fragil emoțional, pe care l-a cunoscut pentru prima dată doar la vârsta de opt ani.

Cu condiția ca mama lui Andreas să fi fost crescută în climatul creat de o mamă iubitoare, sigură pe sine, și în ipoteza ideală în care Germania n-ar fi intrat în război, iar bunicul ar fi fost ferit de

experiențele traumatizante, Andreas poate acum să recunoască, în bunic, omul care ar fi putut să devină. Dimpreună cu poțiunea vindecătoare moștenită din partea străbunicii, el va fi acum capabil să dăruiască dragoste și să deschidă „pachețelul fericirii“. Andreas este foarte impresionat, fiind acum în stare să-și vadă mama ca pe o fiică iubitoare, ce a întreținut o relație bună cu tatăl ei. Cu un tată fără episoade colerice, ea însăși și-ar fi croit o cale de pătrundere în propriile sentimente de furie și n-ar fi născut după o „armonie cu orice preț“, doar ca să se simtă în siguranță. Puterea ei de a dărui iubire s-ar fi putut desfășura năvalnic, precum apele unui râu.

Când Andreas contemplă această nouă imagine, el poate descoperi brusc o calitate pozitivă a familiei sale: „După furtună se ivește întotdeauna un frumos curcubeu, iar unui curcubeu nu-i poți reproșa nimic!“ Înarmat cu această nouă constatare, el va putea să-și închipuie că eventuale dispute dintre părinți, pe care copilului îi este îngăduit să le cunoască, au rostul unei furtuni puternice, ce primenește aerul, pentru ca apoi totul să se însenineze din nou. Disensiunile sau agresiunile nu pot distruge o legătură și o relație trainică. Apariția unui refuz în dragoste se mai întâmplă. Iar în acest punct, micuțul Andreas trece printr-o nouă „experiență reală“ a unui trecut ipotetic în care părinții (interpreții jocului pe roluri) se ceartă, de fapt, dând un bun exemplu „micului Andreas“, în sensul că certurile sunt un lucru bun și util și că fiecare are voie să-și apere punctul de vedere. Copilului i se oferă suficiente informații pentru a putea fi încredințat că nu se petrece niciun fapt amenințător în cazul în care apare o dispută în cadrul familiei. Andreas experimentează acum sentimentul de a fi acceptat de părinți, chiar dacă nu mai ține atât de mult să asigure armonia familiei. În scena de încheiere, Andreas trăiește alături de părinții împăcați, pe care se poate sprijini și alături de care capătă un sentiment de siguranță. Curcubeul, simbolul poțiunii vindecătoare și noua calitate a certitudinii oferite de atașament, precum și lecția privind utilitatea disputelor în cuplu îi sunt, de asemenea, întipărite în ființă de către „pilotul“ lui Andreas. Pachețelul fericirii, deschis acum, poate să-și degaje, în mod deschis, efluviile iubirii.

Pe plan corporal, Andreas simte, după această activitate, o nouă putere în zona plexului solar (consolidarea Eului). Într-o activitate ulterioară, Andreas va renunța la sacrificiu, adică își va regăsi capacitatea de a-și satisface propriile nevoi. După cum se va clarifica în cursul următoarei secțiuni a activității de constelare, întreprinsă de Lisa pe linia paternă, pe viitor, ea nu va mai trebui să trăiască cu povara preluării trebuințelor tatălui ei. A se vedea și Capitolul 10, secțiunea „Îngrijirea ideală a copilului interior al părinților“.

Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Lisa

În activitatea de constelare a ascendenței din partea părintelui de sex opus (a tatălui), Lisa selectează din nou varianta scenei în care apare pachețelul.

Din meditația anterioară pe tema ascendenților pe linie paternă, s-a conturat o scenă, localizată într-o cameră, în care se găsesc împreună tatăl, bunica și străbunicul. Străbunicul și tatăl Lisei se înțeleg bine, bunica pare invidioasă, se simte exclusă. Bunica ar vrea să-i dea Lisei un pachețel, însă străbunicul îi interzice. Ar trebui să rămână un mister și nu să fie deschis. În scena respectivă, bunica simte că se înăbușă ca într-un claustru interior, deoarece n-are voie să se exprime și nici să-și transmită mai departe cunoștințele. Totuși, pachețelul este predat pe ascuns și ajunge în secret la Lisa, care-l „depozitează“ în cerebel. Mesajul tatălui: „În legătură cu asta trebuie păstrată tăcerea, fiindcă e un secret!“

Odată cu distribuția rolurilor către interpreții din grup, reiese îndată cât de mult au cântărit experiențele de război, prin care trecuse străbunicul, în cadrul relațiilor dintre membrii familiei. Tăcerea a săpat o prăpastie între străbunic și fiica sa (bunica Lisei), făcându-i să se simtă ca și cum ar fi fost captivi, întrucât pornirile agresive trebuiau alungate, ele trezind în străbunic complexele de vinovăție și de rușine pe care ar vrea să și le inhibe. Izbucnirile sale colerice, cauzate probabil de trauma sa netratată, instituie în sânul familiei un climat de teamă și de rigiditate. Din cauza acestui fapt, interpreții simt că trebuie să facă abstracție de sentimentele lor, până și de percepția de sine. Capul, în calitate de organ de control al comportamentului, este suprasolicitat, iar pachețelul depozitat în cerebel se menține într-o stare permanentă de alertă, ca un clopoțel de avertizare.

Îngrijirea oferită străbunicului reprezintă primul pas important către vindecare, înfăptuit în cadrul acestei activități. În continuare, în opinia Lisei, o îngrijire credibilă poate fi acordată străbunicului doar de un terapeut ideal, specializat în traumatologia răniților de război, deoarece numai după un asemenea demers medical și-l poate imagina ca pe un om echilibrat din punct de vedere emoțional. Dacă acesta ar fi fost capabil să-și proceseze groaznicele experiențe din război, n-ar mai fi fost nevoit să-și inhibe universul emoțional. Acutul sentiment de rușine, încercat de străbunic, l-a condus și la convingerea că n-ar mai fi îndeajuns de vrednic să mai facă parte din familia sa. Numai

dând curs ipotezei contrafactuale, după care o Germanie ideală n-ar fi cunoscut războiul, Lisa poate recunoaște adevăratul potențial al străbunicului ei, imaginându-și-l în postura de tată iubitor față de o bunică ce nu se mai jenează din cauza lui și căreia i se îngăduie să se simtă atașată, croindu-și o cale de pătrundere către propriile-i sentimente, precum și către cele ale fiicei sale.

Lisa trăiește acum experiența de a-și vedea bunica pe când era o copilă de opt ani primind permisiunea de a trăi alături de tatăl ei, ideal îngrijit, care nu-și mai ratează primii ani de viață în prizonierat și care, din prima clipă, se vădește a fi o persoană plină de afecțiune, pe care te poți baza. Ea poate, în felul acesta, să-i acorde toată încrederea, în ciuda sentimentelor de furie sau de teamă. Poate de-acum să se simtă mândră și animată de bucuria de a trăi. În condițiile în care bunica este îngrijită în mod ideal, așa încât ea să se poată purta ca o mamă adevărată cu fiul ei (tatăl Lisei), atunci și tatăl Lisei va primi dreptul de a-și arăta câteodată slăbiciunile. Ea își vede tatăl ca pe un băiețel curios care-și tot pune întrebări și căruia îi este permis să se arate slab și neajutorat, dar uneori, și furios și sfidător. El n-ar fi trebuit să dea mereu impresia că este un caracter puternic și echilibrat. În ochii ei, tatăl nu mai are nevoie să figureze în chip de erou puternic, în acest fel, permițându-i Lisei să nu se mai mulțumească a fi micuța neajutorată, care are, în permanență, nevoie să fie „salvată“ de către el. Ulterior, Lisa își va recupera ceea ce sacrificase — lucrurile sacrificate de ea sunt întruchipate de un „urs brun“. Acesta reprezintă un simbol al forței, al bucuriei de viață și al capacității de a-ți apăra punctul de vedere. Numai în măsura în care Lisa și-a negat propriile puteri, întărindu-l sufletește și salvându-l de stările emoționale amenințătoare pe tatăl ei, acesta din urmă era în stare să pozeze în ipostaza de erou al ei. În vederea satisfacerii propriilor nevoi, ea își dorește ca părinții certăreți, care, în ciuda acestui fapt, vădesc o strânsă legătură afectivă, să-i ofere un exemplu de urmat în ceea ce privește dreptul la propria opinie (a se compara și cu felul în care tatăl și-a constelat strămoșii). În timp ce Lisa asistă la disputa între părinții ei, ideal îngrijiți, ea se relaxează din ce în ce mai tare și, pentru prima dată, își permite să renunțe în mod vizibil la neîntreruptul control lăuntric. Când întreaga cantitate din poțiunea vindecătoare, rezervată prezentei activități de constelare, ajunge la Lisa, ea se simte ca și cum universul ei interior ar fi fost inundat de căldura flăcării unei lumânări. O forță calmă se răspândește în corpul ei, totul îi este îngăduit și ea are putința să trăiască orice — inclusiv propria-i putere și bucurie de viață. În cele din urmă, ea se eliberează de sentimentul unor nevoi care nu vor fi nicicând satisfăcute, iar un flux nou, pașnic, străbate corpul Lisei. Simbolic, ea își percepe

poțiunea vindecătoare sub forma unei lumânări.

Urmare a acestui travaliu, Lisa îi relatează terapeutului ei că tatăl ei se ceartă acum „mai des“ și că a devenit destul de „obositor“. Cu toate acestea, în calitate de fiică, ea salută noul său comportament, deoarece îi conferă o senzație fericită, aceea de a-și vedea tatăl cu latura sa mai „umană“. „Acum am dobândit un tată puternic, în postura de omolog, și nu o figură eroică pe care nu trebuie să o zgârii, fiindcă i s-ar coji pojghița de respectabilitate“, declară ea.

Tema acestei familii este legată de anxietatea extremă față de pierderea relației de atașament. Pentru stră-străbunica Lisei, orfană încă de la vârsta de opt ani, adaptarea a constat probabil într-o stringentă strategie de supraviețuire, iar anxietatea i-a fost potențată de tema vinovăție-rușine provocată de atrocitățile inumane, dar și de izbucnirile de mânie ale străbunicului. Prin renunțarea la propriile-i forțe și energii, înlocuite de un sentiment de neajutorare și de adorația față de figura tatălui, Lisa i-a dat acestuia posibilitatea de a-și aroga un statut de putere și de eroism. Prin aceasta, tatăl a fost capabil să-și scutească mama de sentimentul de amenințare, permițându-i astfel să viețuiască mai departe în „lumea ei normală“, în care se refugiase pentru a nu-și mai simți propria-i rană. Durerile de cap de care suferă atât Lisa, cât și Andreas ilustrează în mod sugestiv felul în care durerea a fost „refulată“ sau izolată la nivelul capului, care a fost separat, la rândul său, de facultatea de percepție senzorială. La încheierea seminarelor de grup, amândoi au prezentat o ameliorare semnificativă a simptomului cefaleei.

Semnificația Codului Generațional în cadrul cuplului Riecke-Andreas

Pentru a înțelege importanța temelor transgeneraționale pentru noul lor sistem familial, este util să cunoaștem întregul Cod al lui Riecke și Andreas. Am putut observa prezența unor teme de familie care se reiau sau care sunt similare nu numai în cazul acestui cuplu, ci și la alte cupluri. Adesea, un partener este ales pentru a onora, împreună cu el, pactul de loialitate, pentru a-i îngriji (în lipsă) pe părinți sau pe alți străмoși sau pentru a compensa prin viața actuală ceva ce fusese refuzat unei întregi linii de ascendenți.

Deoarece acest lucru nu poate, bineînțeles, să aibă sorți de izbândă sau nu reușește în chip îndeajuns de mulțumitor, pactul de loialitate induce reluări și repuneri în scenă ale unor vechi probleme, dar provoacă și o nouă suferință, de data asta la adresa actualei familii și a membrilor săi.

Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Andreas

Andreas îl descrie pe tatăl său drept un om tăcut, măcinat lăuntric. Într-o împrejurare-limită, Andreas a asistat la grava boală a tatălui său, mort de cancer la stomac. Andreas, în vârstă pe-atunci de 24 de ani, a trebuit să suporte neputincios cum nimeni din familie nu avea voie să pomenească despre apăsătoarea situație și să-și vadă tatăl stingându-se în urma unei grele suferințe.

În munca sa de constelare, consacrată tatălui, ne-am oprit la o scenă care apăruse anterior în cursul meditației. Aceasta are loc în piața unui sat în care, pe atunci, locuia străbunicul. Atmosfera de acolo este plină de agitație, aflată sub spectrul războiului, iar Andreas trebuie să fie într-o permanentă alertă, ca și cum ar pândi vreun pericol de undeva. Precum un văl apăsător ce plutește asupra scenei, stăruie întrebarea: „Unde-i tatăl?“ Aceasta se referă la străbunicul, care, ce-i drept, se întoarce de pe frontul Primului Război Mondial, dar după ce a fost împușcat în cap și, evident, a fost atât de grav rănit, încât funcțiile sale cerebrale au fost drastic restrânse. „Era prezent aici și, în același timp, nu era.“ Lipsa unui tată care să-și ocrotească și să-și sprijine familia în vremuri grele distruge totul. Interpreții din jocul de rol, cei ce vor întruchipa figurile strămoșilor, resimt cu mare intensitate această apăsare, această instabilitate, această aspirație după sprijin și susținere. În felul acesta sună mesajul principal ajuns la Andreas: „Reazem dacă-mi ești, nu-mi cere nimic pentru tine!“

Andreas simte, mai întâi, nevoia să se apropie de tatăl său și să-i spună cât de mult i-a fost dor de el, cât de trist este că l-a pierdut. În timp ce-i adresa aceste cuvinte tatălui său (reprezentat de un interpret), Andreas își mărturisește sieși, pentru prima dată, că este încercat de sentimente de slăbiciune și tristețe. El îndrăznește să-i dezvăluie atare sentimente tatălui său pe care, de altfel, îl cruțase întotdeauna, reprimându-le. În același timp, pentru Andreas este la fel de important să experimenteze nu numai în plan rațional, ci și la nivelul corpului faptul că tatăl nu avusese nici el încotro, fiind el însuși un copil neglijat și suprasolicitat prea de timpuriu. Bunicul, care își petrecuse primii ani fără tată, trăise de la vârsta de șapte ani alături de un tată grav afectat de război și a trebuit să figureze ca substitut de partener pentru mama sa și să-i ofere acesteia sprijinul, atașamentul și căldura pe care nu le mai putea obține de la soțul ei. Ulterior, a fost el însuși plecat la război și n-a putut să-și facă datoria de tată pentru fiul său. După cum s-a descris deja în mod amănunțit, acest bunic al lui

Andreas a avut de îndurat o soartă grea. Încă din copilărie fusese marcat de evenimente împovărătoare, la vârsta adultă a pierdut doi copii mici (dar și patria), a trebuit să se refugieze și să îndure multe privațiuni. Viața lui a fost dură și caracterizată, în permanență, printr-o luptă pentru supraviețuire. Datorită muncii noastre terapeutice, bunicul dobândește un nou trecut, unul ipotetic: copilul care era el la șapte ani primește ajutor în plan psihic, atribuindu-i-se un tată îngrijit ideal, fără leziuni craniene și fără traume de război. Se prevede și un alt fel de partener pentru mama bunicului, scutindu-și fiul de nevoia de a funcționa în calitate de substitut marital. Într-o Germanie ideală, fără război, tatăl bunicului nu-și va mai pierde nici copiii, nici patria și va avea timp pentru a se bucura de viață și de familia sa. Andreas simte cum i se ia o grea povară de pe suflet când experimentează situația de a-l vedea pe bunic atât de bine îngrijit. Pentru Andreas, de-abia acum apare posibilitatea să creeze o alternativă credibilă la biografia tatălui său.

Ipoteza unei Germanii ideale, ferite de război, îi permite tatălui lui Andreas să guste deliciile unei copilării fericite, alături de niște părinți care au timp și dețin spațiul adecvat pentru a-i răspunde nevoilor infantile: nu se mai semnalează pierderea vreunei persoane de atașament, tatăl crește alături de frații săi în timpuri de pace. Tatăl, îngrijit ideal, se bucură acum, copil fiind, de toată atenția și timpul din partea unui tată iubitor, de care avea nevoie, și poate, ca părinte, să transmită acum toate aceste trăiri fiului său Andreas. Acum Andreas poate crede cu adevărat că tatăl său a vădit un mare interes pentru el și că a fost un fiu iubit, iar sacrificiul său (abținerea de la a-și exprima dorințele și nevoile) nu mai trebuie să-i stea în gât, precum un nod. Nu mai trebuie să bage mereu de seamă să nu-și irite cumva tatăl, făcând dovadă de ascultare și de bună purtare. În îngrijirea pe care i-o oferă tatălui său, Andreas percepe prezența unui „tată inimos“, care-l însoțește la handbal, își exteriorizează sentimentele și știe să întâmpine, în mod firesc, accesele de mânie ale fiului său. Un asemenea tată e de închipuit că nu mai avea de ce să sufere de cancer la stomac și că Andreas nu mai avea de ce să-și ascundă trăirile.

O călduroasă energie, izvorâtă din inimă, se răspândește în spațiul terapeutic, iar Andreas alege simbolul unei inimi înaripate în amintirea experienței prin care a trecut cu ajutorul poțiunii vindecătoare.

Sacrificiul făcut de Andreas pentru tatăl său, pentru a-i cruța punctul vulnerabil, este simbolizat de un mecanism vechi de ceasornic. Reprezintă timpul petrecut împreună, când micuțul Andreas renunțase la sine, punându-și tatăl în prim-plan și evitând să-i împărtășească

propriile dorințe și aspirații. În felul acesta, fiul nu a stârnit niciodată durerea tatălui și a bunicului său — dorul după un tată ocrotitor, încurajator, care să-i dăruiască din timpul său. Vechiul ceasornic ar mai putea să simbolizeze și anii de viață ce le fuseseră refuzați străbunicului și bunicului, din cauza celor două războaie.

Activitatea de constelare a strămoșilor tatălui, întreprinsă de Riecke

În cursul meditației apar străbunicul, bunica, bunicul (tatăl tatălui) și tatăl. Mama tatălui ține în mână un pachețel și ar vrea să i-l dea personal lui Riecke. Predarea pachetului, în care există o cutie valoroasă cu o cheie, este împiedicată de tatăl tatălui. În schimb, acesta dă mai departe un sac în care se află un obiect rece, metalic (poate un revolver sau ceva similar).

Interpreții își ocupă locul în cadrul scenei și află, fiecare, de la Riecke detalii despre biografia personajului jucat.

Străbunicul, tatăl bunicii, și-a pierdut mama la naștere (vezi și paralelismul cu linia maternă). A fost inginer și a condus o rețea de distribuție a apei. Din căsnicia cu soția sa bigotă, au avut cinci copii. Înainte să se nască bunica lui Riecke, pieriseră doi fii ai lor, de prunci. A fost un tată protector și iubitor pentru singura sa fiică. Pachețelul bunicii pare a reprezenta o mare avuție. Deoarece tatăl tatălui apare în această constelare și, în mod evident, deține un rol important, și el este inclus în constelare — adică e desemnat un interpret care să-i joace rolul. Tatăl tatălui lui Riecke, născut la 1911, avea 18 ani când a început Marea Depresiune. El a trăit, în deplină cunoștință de cauză, modul prin care familia sa a pierdut totul de la o zi la alta, din cauza unei decizii greșite a capului familiei. Brusc au sărăcit, iar tatăl (bunicul lui Riecke din partea tatălui său) era destinat să salveze familia și să-i recupereze averea pierdută. În calitate de fiu preferat al mamei bunicului, adânc zguduită de întorsătura lucrurilor, el n-a putut realiza detașarea corespunzătoare vârstei și a rămas într-un stadiu simbiotic și de dependență. Fratele cu mult mai tânăr al bunicului avea, la acea vreme, doar trei ani. Nici el nu părea să fi gestionat această traumă, sinucigându-se prin împușcare la vârsta de 50 de ani. El a fost nașul tatălui lui Riecke, ambii întreținând o strânsă relație. Tatăl lui Riecke, care fusese numit după acest unchi, s-a spânzurat, nemaiputând suporta boala psihică de care suferea, o tulburare bipolară.

Pentru ca Riecke să primească fericitul pachețel din partea bunicii sale, ea trebuie să experimenteze o îngrijire a ascendenței pe linie paternă. Numai în aceste condiții va putea să-și abroge pactul de loialitate încheiat cu tatăl ei. Străbunicul primește, în momentul de față, un consultant financiar ideal, ca să-l ajute să ia decizia corectă în afacerile familiei. În acest fel, familia își păstrează bunăstarea și nu se

ruinează cu prilejul crizei economice. Într-o perioadă ideală, relaxată, negrevată de dificultăți financiare, acest tată ar fi putut îndeplini mai bine și rolul de părinte pentru fiul său. Bunicul, tatăl tatălui lui Riecke, nu mai trebuie să fie supus unei presiuni atât de puternice pentru a performa ca adolescent și poate, cu atât mai mult, să-și dezvolte potențialul și să-și urmeze înclinațiile. Văzându-și, în felul acesta, bunicul despovărat de obligații, Riecke își poate permite să-și imagineze o relație cu totul nouă între tatăl ei și bunicul ei. Acum, ea poate percepe între cei doi instalarea unui climat de bună înțelegere și de sprijin, în loc de un comportament competitiv dur. Pentru îngrijirea bunicii, stră-străbunica primește îngrijiri medicale ideale și nu mai trebuie să moară la naștere. Acum, mamei tatălui lui Riecke i se permite să stabilească o legătură cu fiul ei și, prin intermediul acestuia, să-i transmită pachețelul lui Riecke.

Riecke interpretează cheia din pachețel drept cale de acces la stima de sine, ca o cheie ce descuie cufărul comorii interioare. O resursă pe care bunica o primise de la părinții ei, dar care părea să fie blocată de culpabilitatea din existența străbunicului. Sacul cu conținutul dur, metalic, a putut fi returnat de Riecke tatălui, respectiv bunicului. Conținutul acestuia simboliza rușinea și vinovăția, care au distrus stima de sine a membrilor familiei de pe o zi pe alta. Pe această cale, Riecke și-a putut imagina că tatăl ei nu ar fi dezvoltat tulburarea bipolară și că nu ar mai fi încercat să îmbine în sine aceste două laturi extreme ale familiei, în speranța că-și va putea vindeca strămoșii.

Riecke este tristă când vede aceste posibilități și știe cum a fost cu adevărat. Dar această tristețe, pe care o numim și durerea detașării, este vindecătoare, deoarece ne ajută la înțelegerea conștientă a ceea ce înseamnă cu exactitate rana strămoșilor. Prin aceasta, creăm o distanță între propria noastră istorie și experiența strămoșilor noștri. În ultima parte a activității sale, Riecke are voie să experimenteze ipostaza de copil alături de un tată ideal îngrijit, care poate fi lipsit de griji, sănătos și încrezător în sine, aflat cu totul la dispoziția fetiței sale. Ea se bucură, încercând sentimentul de a fi buricul Pământului în ochii tatălui, de a se afla cu adevărat în centrul atenției sale și în permanent contact cu el. Drept simbol al acestei poțiuni vindecătoare, Riecke alege un titirez zbârnâitor.

Ulterior își recuperează și ea potențialul sacrificat pentru tată, acest sacrificiu fiind simbolizat printr-o nucă ce reprezintă potențialul reținut în germene, acoperit de o coajă tare și care nu ajunge la ecloziune.

Privire de ansamblu asupra pactelor de loialitate

Pactele de loialitate încheiate de Andreas cu părinții săi

Cu tatăl său: „Să nu cauți să mă depășești, purtându-te mai lipsit de griji și mai nepăsător decât mi-am permis eu să fiu. Ai grijă să nu-mi stârnești pornirile agresive, adică abține-te să-ți exhibi dezamăgirea și frustrarea.“

Cu mama sa: „Nu mă abandona, ai grijă să te eschivezi de la orice lucru care ne-ar despărți, mai ales de la certuri. Menține, cu orice preț, armonia.“

Pactele de loialitate încheiate de Riecke cu părinții săi

Cu tatăl său: „Nu mă dezamăgi și poartă-te ca o fiică mulțumită, care a primit tot ce are nevoie. Liniștește-mă ca să mă pot simți un tată devotat.“

Cu mama sa: „Nu mă surclasa, trăiește-ți «existența» nu ca pe ceva de la sine înțeles, ci ca pe ceva unde trebuie să fiu și eu obligatoriu inclusă. Nu-ți întinde plapuma mai mult decât îți îngădui eu.“

Pactele de loialitate încheiate de Lisa cu părinții ei	
Cu tatăl său: „Nu mă dezamăgi și lasă-mă să fiu singurul erou din viața ta. Ai grijă ca niciodată să nu mă simt vulnerabil. Rămâi dependentă de mine și micuță, pentru ca eu să te pot ocroti ca un bun tată ce sunt!“	Cu mama sa: „N-ai voie să te simți, în mod natural, fără de griji și fericită, îți este interzis să te simți legată de alții și chiar de tine însăți într-o mai mare măsură decât am putut eu să mă simt fericită și legată de alții!“

Nevoi de bază ignorate ori insuficient satisfăcute în cadrul temelor de familie:

Latura paternă a lui Andreas: protecție/sprijin/hrană.

Latura maternă a lui Andreas: găsirea unui loc/protecție/granițe.

Latura paternă a lui Riecke: granițe/protecție.

Latura maternă a lui Riecke: loc/sprijin/protecție.

Teme de familie cu impact transgenerațional

• Interdicția de a-și găsi un loc sau un drept la existență.

• Vinovăția/rușinea de a fi provocat o mare suferință altora, de exemplu „vina“ pentru moartea propriei mame, decedată la naștere. Sentimente de eșec atunci când îți mor copiii.

• Vina pentru aruncarea întregii familii în mizerie, printr-o decizie greșită.

• Lipsa sprijinului patern, cu suprasolicitarea copiilor, care se maturizează prea de timpuriu și, drept urmare, sunt obligați să-și ignore propriile nevoi.

• Pierderea unei importante persoane de atașament — mamă/tată/frați — și, drept urmare, existența unei protecții insuficiente.

• Presiunea de a performa, așteptările familiei de a fi recunoscut în societate.

Resursele familiei

• căldură sufletească — capacitate de a dărui iubire — știința de fi fericit

• spiritualitate/credință

• forță și putere a voinței

• bucuria de a crea și creativitate

• speranță și încredere

• conștiința propriilor drepturi

• capacitate de introspecție

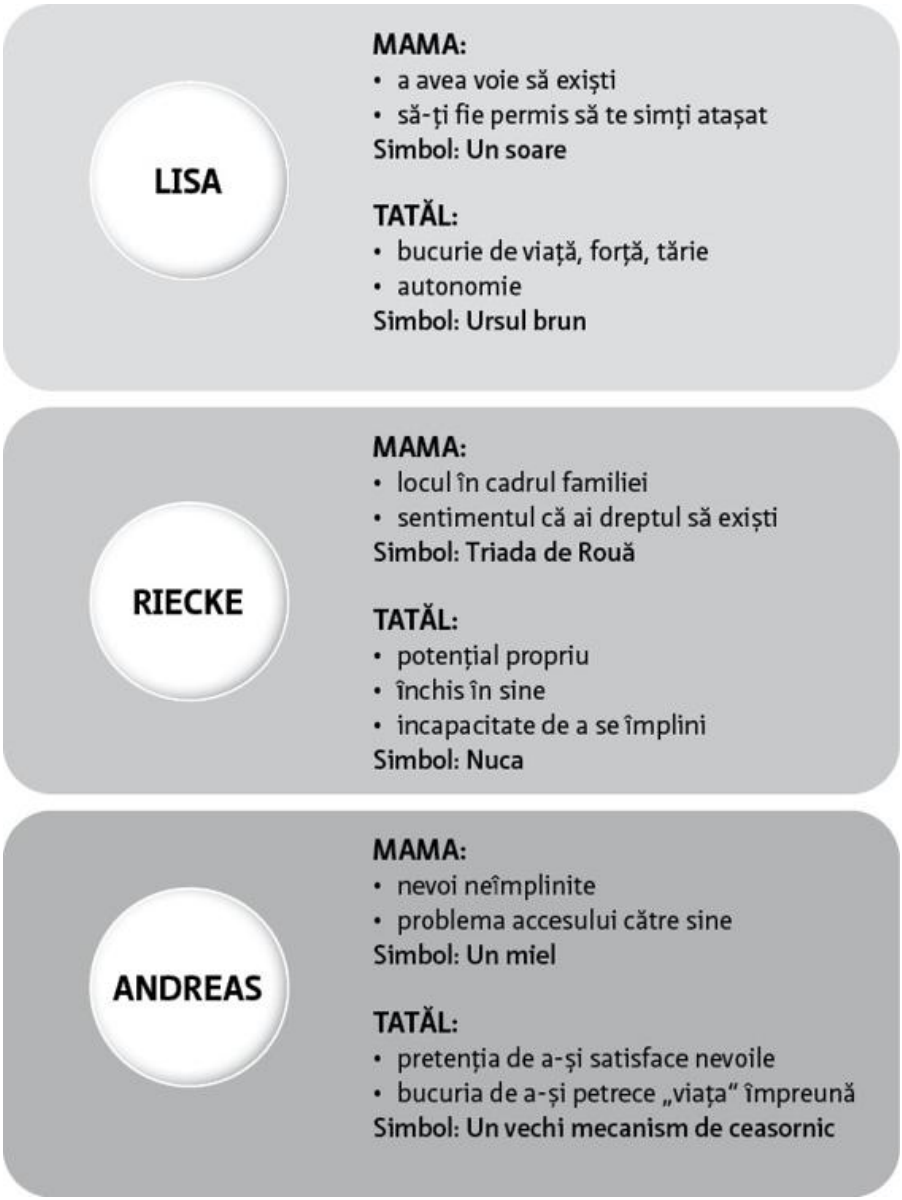
Sacrificiul adus

Dacă vom lua în considerare sacrificiile, așa cum sunt cerute prin imperativele de loialitate, și dacă le vom compara, selectarea partenerului, grație unor imbolduri ale inconștientului, devine de înțeles atât în cazul lui Riecke, cât și al lui Andreas, chiar dacă pe planuri complet diferite.

Amândoi vor să conserve o imagine a tatălui în care acesta să figureze drept un părinte puternic, competent și eroic. Iar în acest caz vorbim despre un „pseudo-tată". În timp ce amândoi, atât Riecke, cât și Andreas, se lipsesc pe ei înșiși de satisfacerea propriilor nevoi, pentru a-și proteja tatăl și pentru a-i cruța rana sa dureroasă, ei sunt siliți să-și inhibe părțile din personalitate care sunt dependente sau care au nevoie de satisfacerea nevoilor. Tăindu-și legătura cu propriul univers afectiv, ambii parteneri nu pot vădi decât un comportament rațional, conflictele fiind evitate sau doar raționalizate. În schimb, amândoi vor aduce în căsnicie exigențe morale ridicate față de sine și față de ceilalți; apoi se mai observă și impunerea unor înalte standarde de performanță. În timp ce Andreas „își macină frustrarea înlăuntru", Riecke manifestă o anumită „aroganță", pentru a nu fi nevoită să-și exhibe veritabilele și nedoritele sentimente. Pe acest plan, ambii parteneri procedează la încheierea unui acord inconștient, ce presupune evitarea îndoielii de sine și a dubiilor față de celălalt. Sentimentele precum vinovăția și rușinea trebuie de asemenea să fie respinse, deoarece povara trecutului apasă prea tare asupra ambilor soți. În căsnicie se preconizează permanenta obligație de a fi „bun" și, în niciun caz, să nu se dea dovadă de simțăminte de „joasă speță", cum ar fi invidia, agresivitatea sau egoismul, totul conducând la formarea unui „sine fals".

Pe latura maternă, atât la Andreas, cât și la Riecke, constatăm prezența tematicii privind nevoia de bază a găsirii unui loc propriu. De ambele părți, detectăm bunici care, în primii ani ai copilăriei, își pierduseră locul în familie, fiind îndepărtate de lângă părinți și crescute de rude. În timp ce pe linia ascendenților lui Andreas se constată pierderea ambelor părți parentale, din motive de boală, cauzând suferința străbunicii, linia ancestrală a lui Riecke vădește mai cu seamă existența unei teribile vătămări sufletești, de unde și incertitudinea privind stabilitatea căminului părintesc: bunica, la nașterea fraților mai mici, este nevoită, ca prim vlăstar, să se separe de părinți până la împlinirea vârstei de șase ani. Sacrificiul făcut de Riecke pentru a-și salva mama se convertește în „dreptul" la un loc al

ei, la integrarea în familie. Acolo, însă, se va simți tot timpul străină. Chiar și în actuala ei familie, până la abrogarea pactului de loialitate, nu i-a fost dat să simtă cu adevărat că deține locul sigur ce i se cuvenea în cadrul comunității.



Ajunși în acest punct al procesului, aș dori să fac trimitere la prima imagine din cartea de tarot pe care Lisa a ales-o ca referire la copilul interior. Vlăstarele zânelor din grădină simbolizează, la prima vedere, o familie armonioasă, dar, după cum își va da Lisa ulterior seama,

mama lipsește din imagine, deși fusese constelată tocmai relația cu ea. În chip inconștient, Lisa a simțit marea rană ce afectează linia ascendenței feminine: ea nu și-a putut găsi un loc al ei, fapt valabil încă din viața intra-uterină, când nu i s-a permis să se atașeze de mamă. Mai târziu, vom reveni mai pe larg asupra subiectului.

În linia ascendenței lui Andreas, relația cu mama sa este determinată, mai curând, de însărcinarea de a-și despăgubi străbunica.

S-ar putea crede că Andreas, cu felul lui afectuos de a fi, a ținut de mamă și de tată pentru această străbunică. Pentru a-și compensa propria mamă pentru lipsa unui tată iubitor, Andreas și-a asumat rolul de păstor milos cu ea (simbol al rolului și al pseudo-identității sale), și-a arogat statutul de mare caracter, lipsit de nevoi proprii. Mama sa, traumatizată de conviețuirea cu un tată coleric, cu siguranță că n-a fost în situația de a-și învăța fiul să-și exteriorizeze pornirile agresive și furia.

Pe fundalul acestor teme similare de familie, parteneriatul lui Andreas și Riecke mai avea drept obiectiv și strădania de salvare a părinților, de ambele părți. Ei au intenționat să „dăruiască“ atât familiilor de proveniență, cât și generației lor pilda unei familii armonioase, în care totul este în regulă, fiecare își cunoaște locul, nu există certuri sau neînțelegeri, copiii lor sunt fericiți și nu cunosc teama de a fi expulzați din cămin sau de a fi excluși. Au instituit modelul unui tată eroic și ocrotitor, în preajma căruia, pur și simplu, nu poți fi decât micuț și doar un simplu copil. Este modelul pe care îl găsim în cazul pseudo-identității asumate de Andreas, în care acesta face figură de cavaler neînfricat, ocrotitor și protector. Pe de o parte, imaginea cavalerului conține componenta de susținere, salvare și ajutor; pe de alta, arată și un bărbat care se poate proteja pe sine, nu ca străbunicul, atât de grav rănit în război. Exact acest lucru ar fi fost potrivit pentru familia respectivă.

Iar Riecke devine mama străbunelor ei, oferind copilului lor interior un loc stabil în inima ei. Pseudo-identitatea lui Riecke se potrivește prea bine cu exigența ei față de sine și cu soluția la care cugetase în copilărie, și anume să fie ca un înger care să plutească deasupra lucrurilor și împrejurărilor. O ființă iubitoare, maternă. Totodată, însă, ea alesese tocmai o ființă care nu devine pământeană, care nu-și are locul pe pământ. În capitolul despre pseudo-identitate, vom aprofunda această construcție specială, ce ține loc de soluție la conflictul dintre dependența existențială și dezideratul autonomiei.

Dar cuplul format din Riecke și Andreas reprezintă, de asemenea,

alegerea „perfectă“ și în ce privește felul în care ambii parteneri pot răspunde directivelor trasate pe linia ancestrală a partenerului. Un cavaler vajnic, dar afectuos, care știe să se protejeze pe sine, s-ar fi potrivit de minune în ascendența paternă a lui Riecke și, la fel, linia ascendenței materne a lui Andreas ducea lipsă de existența unei mame de natură angelică, precum se dovedea a fi Riecke.

Deși soții erau acum suficient de „uniți“ în ceea ce privește trecutul lor, atunci când s-au confruntat cu porniri agresive, cu egoismul și cu alte sentimente „experimentate negativ“, au simțit că mariajul lor nu avea „vioiciunea și pasiunea“ pe care amândoi și le doreau atât de mult. Conflictele nerezolvate, subliminale, s-au strecurat în relația lor, precum o otravă paralizantă. Ambii parteneri nu se simțeau fericiți, deși totul mergea, de fapt, bine. Înainte de toate, Riecke suferea fiindcă soțul nu avea nevoie de nimic, fapt care o tensiona din ce în ce mai mult.

Abrogarea pactelor de loialitate le-a permis lui Riecke și Andreas să-și dezvolte potențialul anterior reprimat. Nu era întotdeauna ușor să se înțeleagă între ei, căci abia începeau să se învețe cu ideea de dispută. Însă, animați de noul sentiment pozitiv față de sine, viziunea demistificată a celuilalt (a propriului partener) a creat o mare oportunitate pentru un nou început, mult mai matur, în cadrul cuplului. Cei care se iubesc și se acceptă pe ei înșiși n-au nevoie să-l transforme pe celălalt în persoana de care cred că au nevoie.

Ce semnificație îmbracă pentru Lisa abrogarea Codului parental

În calitatea noastră de psihoterapeute de orientare sistemică, știm că schimbările la nivelul unui singur membru aduc după sine inclusiv modificări în ansamblul sistemului familial.

Deși etapa crucială de viață în care s-a dezvoltat personalitatea Lisei s-a încheiat de mult, totuși procesul de înțelegere a părinților și a propriei persoane poate aduce o mulțime de noi posibilități pentru dezvoltarea potențialului ei și pentru dezvoltarea unei identități autentice. Corectarea experiențelor din copilăria părinților îi conduc acum pe Riecke și Andreas la o nouă viziune neobstrucționată asupra fiicei lor, Lisa. Andreas a înțeles că nu mai poate asocia imaginea „mielului neajutorat“ (a se vedea imaginea cărții de joc, aleasă de Lisa ca simbol al pactului de loialitate față de tată) cu personalitatea fiicei sale și că ea nu poate să-i ofere (în mod substitutiv) îngrijirea de care avea nevoie. Prin activitatea de constelare a genealogiei strămoșești, el își poate permite, din ce în ce mai mult, să se preocupe de propriile-i nevoi, păstorindu-și acum cu mare drag propria ființă.

Câștigul obținut după renunțarea la vechile tipare este că a încetat să se creadă „băiatul serviabil din vecini, aflat, oricând și oriunde, la dispoziția altora“. În plus, el nu-și va mai aroga nici statutul nelimitat de tată-erou.

Treptat, Lisa ajunge să vadă în tatăl ei un om care vădește și slăbiciuni, limite și defecte. Pentru dezvoltarea statutului ei de autonomie, acest lucru este minunat, iar eroul intangibil devine un tată uman normal, cu părți bune și rele. În aceste condiții, Lisa poate, la rândul ei, să ducă o viață normală, își poate permite să facă rabat de la standardele ei morale exagerate și să coboare ștacheta lor la un nivel sănătos și, mai presus de toate, primește din nou acces la „puterea ursului“ ei. Ursul, simbolul Lisei, este în genere înțeles în multe culturi ca semn de putere și de rezistență — iar acum poate să-i stea din nou la dispoziție.

Vechea atitudine de răsfăț a lui Andreas față de fiica sa, în fața căreia voia să apară drept eroul cel puternic, n-a înregistrat efecte exclusiv pozitive asupra dezvoltării Lisei. Satisfacerea perfectă a nevoilor de bază nu înseamnă că ar trebui să vă răsfățați copilul în mod exagerat sau să-i citiți în ochi cu promptitudine absolut orice dorință. Nevoile de bază ale copilului presupun, de asemenea, respectarea unor granițe sănătoase, precum și orientarea copilului asupra unui mod viabil de a

face față în viață. Protejarea copilului înseamnă, totodată, să-l înveți cum să se apere și singur. În afară de asta, este necesar să treacă prin experiența care să-i arate că împlinirea nevoilor este, și ea, limitată, așa încât copilul să nu ajungă pradă propriilor emoții. Deprinderea faptului că nevoile pot fi, cu adevărat, satisfăcute și că emoțiile pot trece sau se pot schimba este deosebit de importantă în cazul sentimentelor negative, cum ar fi frica, durerea sau furia. Când există un „celălalt“ care-i poate permite copilului să-și sesizeze aceste emoții, care poate să i le reflecte și să i le tolereze, copilul va învăța că aceste stări emoționale nu sunt de durată și că există o cale de reacție la ele care-l va ajuta să-și recapete echilibrul interior. Încrederea astfel dobândită în ce privește controlul nevoilor și emoțiilor va stimula închegarea unei profunde încrederi în sine și în lume: satisfacerea propriilor nevoi este posibilă. Acest lucru este util pentru ca acel copil și, ulterior, adultul să știe să-și evalueze în mod realist forțele și să dobândească o bună înțelegere a limitelor proprii și a granițelor celorlalți. Existența unor granițe solide este deosebit de importantă pentru Lisa, care le poate folosi pentru a-și ameliora capacitatea de rezolvare a conflictelor și de autolimitare a propriilor acțiuni. Lisa pare să vădească acum o mult mai mare încredere în sine și pare cumva mai fermă în opțiunile ei.

În calitatea ei maternă, Riecke are acum voie să-și ocupe locul concret în relația cu fiica ei, iar Lisa își poate permite să facă act de veritabilă prezență. Mama și fiica pot simți și trăi într-o relație specială, iar dragostea lor se poate exterioriza. Aceasta nu mai necesită o perpetuă confirmare.

Înzestrată cu sentimentul că are dreptul la propria-i existență, Riecke beneficiază acum de o pace interioară care se observă în relația cu fiica, unde comuniunea lor devine mult mai naturală. Beneficiul anterior, la care trebuie să renunțe pentru a obține vindecarea, constă în intangibilitate — simbolul acesteia este un ram de trandafir, cu spini.

Lisa, care acum se poate încrede mult mai mult în mama ei, se poate detașa și poate da curs impulsurilor ei de autonomie, fără să se simtă vinovată. Ea s-a convins că mama se va descurca și fără ajutorul ei și, având la îndemână o plasă de siguranță, acum ea își poate permite să se comporte ca o adolescentă normală.

Pseudo-identitatea, ca structură

LISA

Pseudo-identitate (mamă):
UN CAVALER NEGRU,
protejat împotriva atacurilor și a rănirii, dar dotat și cu o asertivitate masculină.

Rol (tată):
O ZÂNĂ DE SORGINTE DIVINĂ,
ușurință, bunăvoință, nemurire.

RIECKE

Pseudo-identitate (mamă):
UN ÎNGER,
ocrotire afectuoasă; prezență, fără nevoia de a-și asuma un statut mundan, putând să se sustragă răspunderilor omenești.

Rol (tată):
UN ELEFANT DE CIRC,
raza de soare, făcând față oricăror provocări, tatăl, mândrindu-se cu ea.

ANDREAS

Pseudo-identitate (mamă):
PĂSTOR,
o manta care acoperă toată urâciunea.

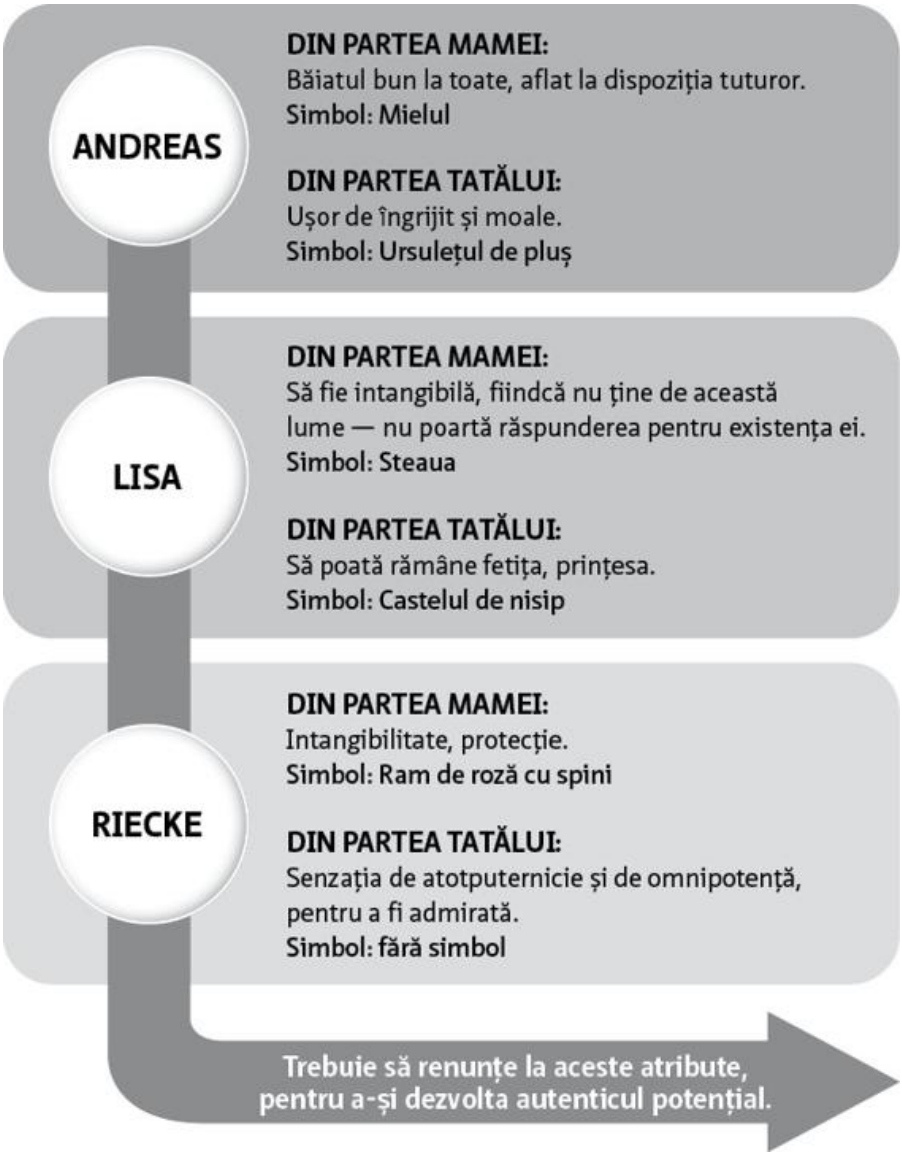
Rol (tată):
CAVALER-SERVANT,
un reazem pentru tată; se poate proteja prin forțe proprii.

Beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identității și a interpretării unui rol

La sfârșitul seminarului, se desfășoară un ritual de închidere. În cadrul acestei ceremonii, de obicei, foarte emoționantă, în schimbul potențialului autentic recâștigat, se renunță la beneficiul adus de jucarea unui rol sau de asumarea unei pseudo-identități. Cum fiecare beneficiu implică, pe de altă parte, și un revers, valabilă fiind și reciproca, este firesc ca și Lisa să plătească un preț, redobândind acces la forțele sale și la capacitatea de a da curs propriilor impulsuri autonome. În schimb, ea trebuie să renunțe la „lumea castelelor de nisip“, adică să pună capăt existenței ei naive de ființă micuță și dependentă, tuturor avantajelor și dezavantajelor aduse de această percepție de sine. Ea trebuie să se ia în serios și să învețe a-și asuma răspunderea pentru viața ei.

Același lucru este valabil și pentru beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identității, născută din pactul de loialitate încheiat cu mama — Lisa trebuie deci să renunțe la sentimentul de a fi de neatins și de a avea totul sub control.

Beneficiul pseudo-identității și al rolului jucat


ANDREAS
DIN PARTEA MAMEI:
Băiatul bun la toate, aflat la dispoziția tuturor.
Simbol: Mielul
DIN PARTEA TATĂLUI:
Ușor de îngrijit și moale.
Simbol: Ursulețul de pluș
LISA
DIN PARTEA MAMEI:
Să fie intangibilă, fiindcă nu ține de această lume — nu poartă răspunderea pentru existența ei.
Simbol: Steaua
DIN PARTEA TATĂLUI:
Să poată rămâne fetița, prințesa.
Simbol: Castelul de nisip
RIECKE
DIN PARTEA MAMEI:
Intangibilitate, protecție.
Simbol: Ram de roză cu spini
DIN PARTEA TATĂLUI:
Senzația de atotputernicie și de omnipotență, pentru a fi admirată.
Simbol: fără simbol
Trebuie să renunțe la aceste atribute, pentru a-și dezvolta autenticul potențial.

Inclusiv părinții trebuie să se despartă de o parte dragă lor, dacă vor cu adevărat să evolueze.

În timp ce Riecke nu mai poate să fie, pur și simplu, la dispoziția tuturor, pentru a fi mai presus de orice critică și admirată, i se cere acum să devină mai umană, așa încât grandiozitatea ei trebuie să scadă la un nivel normal și sănătos. Deși acest lucru o face să se simtă mai sărăcită, ea nu va mai dori niciodată să renunțe la experiența unui atașament și a unei tangibilități reale, numai pentru a face impresie.

Andreas nu mai este, așa cum s-a și arătat anterior, doar ursulețul drăgălaș, băiatul bun la toate care se înțelege și se descurcă bine cu toată lumea. Cei care nu evită conflictele trebuie să se aștepte la pierderea popularității, și asta îi va face să se simtă inconfortabil. Însă cel cu „putere adevărată“ își poate permite să vădească slăbiciuni, „adevărata independență“ poate accepta câteodată și dependența. Fericirea nu înseamnă să trăiești mereu la intensitate maximă sau într-un extaz, ci să fii bine conectat cu tine însuți și la întreaga gamă de emoții. Capacitatea de a simți și exprima toate sentimentele înseamnă cu adevărat să te bucuri de viață.

Pentru Lisa, Riecke și Andreas, calea spre înflorirea propriei identități fusese frântă, iar ei și-au găsit, prin terapie, cheia fericirii. Aceasta se afla ascunsă în ei înșiși, îndărătul vechilor pachețele, a poverilor trecutului, a datoriilor și a rănilor care așteaptă, de generații, de la fiecare dintre noi să le compensăm. Acum a fost inițiat procesul eliberator, iar Lisa și părinții ei vor învăța din ce în ce mai bine să aibă grijă de satisfacerea propriilor nevoi.

5. Conflictul arhaic primar

Arhaicul este o forță vitală nealterată, indestructibilă, care garantează supraviețuirea proprie și a speciei. Astfel, pe de o parte, asigură adaptarea la societate, cultură și la clanul familial, dar, pe de altă parte, asigură și urmărirea individualității inconfundabile și realizarea sinelui.

Când venim pe lumea asta atât de mare, imposibil de cuprins cu privirea și plină de pericole, suntem programați să depindem de satisfacerea nevoilor noastre de bază, în vederea dezvoltării noastre sănătoase. Existențial, suntem dependenți de părinți și de clanul nostru familial pentru a ne satisface pe deplin aceste nevoi. Cum părinții care, pentru copil, înseamnă întregul univers, sunt totuși imperfecți, apare un conflict profund. Pentru a nu fi nevoit să simtă angoasele existențiale, rezultate din experiența lumii reale, copilul neagă defectele părinților și își consumă toată forța și energia pentru a pune în scenă o imensă mistificare. Prin acest procedeu, el „înlocuiește“ părțile ce lipsesc din personalitatea părinților, își concepe, în imaginația sa ruptă complet de realitate, niște pseudo-părinți, părându-i-se că în acest fel ar rezolva acest conflict arhaic primar.

Desigur, acest proces se derulează în plan inconștient și se perpetuează adesea în viața emoțională a adultului sub forma stresului, implicând senzația că, în ciuda voinței sale, este purtat de valul întâmplărilor vieții. Domnește în individ, pe termen nedefinit, o anxietate care-l roade și care provine din contextul unei existențe nesatisfăcătoare. Dacă ar fi fost cu adevărat capabil și eficient, ar fi reușit să-i facă fericiți și să-i aducă la normalitate pe mama și pe tatăl său. N-a fost cazul, pur și simplu pentru că un asemenea lucru nu-i posibil, adultul îndoindu-se profund de propriile abilități și calități. Iată un exemplu: Dacă mama unei fiice și-a pierdut propria-i mamă la o vârstă fragedă și, fiind prizoniera unei fixații, încă așteaptă (pe jumătate sfidător, pe jumătate curajos) ca mama să vină și s-o ia cu sine, fiica va aluneca, încă din fază prenatală, în rolul de mamă și se va forța să umple durerosul gol. Însă fie și dacă va renunța la existența ei infantilă, fiicei îi va fi imposibil să-și mântuiască mama.

Într-un mod similar, copilul poate, de asemenea, să nege și să refuleze problemele existențiale fundamentale ce caracterizează ființa umană.

Aceste probleme de bază ale vieții ar fi în număr de patru, spune profesorul Irvin Yalom, ale cărui cercetări din domeniul psihoterapiei existențiale includ convingerea esențială potrivit căreia pacienții care se confruntă cu evenimentele dure ale condiției umane încep să-și piardă speranța și să-și pună întrebări. Spre deosebire de Freud, însă, Yalom (unul dintre cei mai influenți terapeuți din SUA) adoptă o atitudine mai curând umanistă și mai puțin pesimistă. El plasează relația terapeut-pacient în prim-planul muncii terapeutice.

Problemele de bază, potrivit lui Yalom[18], sunt:

• Finitudinea vieții: Trebuie să mor.

• Să fiu o ființă singulară: Sunt separat, singur.

• Să fiu inițiator al propriilor decizii: Trebuie să iau decizii, iar fiecare decizie are prețul ei.

• Găsirea sensului: Trebuie să răspund eu însumi la întrebarea despre sensul vieții mele.

Soluția copilului: încheierea pactului de loialitate cu părinții

Contradicția insolubilă dintre dependența securizantă și dezvoltarea autonomiei autentice (necesară evoluției umane) alcătuiește așa-numitul conflict arhaic primar. Rezumând, putem conchide că, în vederea protejării „sinelui", sunt dezvoltate căi individualizate, ce-i garantează integritatea. Pentru a se permite integrarea părților de personalitate clivate, marginalizate, atrofiate ori subdezvoltate, aceste părți trebuie însoțite și validate în specificitatea și unicitatea lor.

Am ajuns la concluzia că materialul arhaic ar trebui transformat într-un sens superior. Pentru a iniția operațiunea de integrare a diverselor părți ale personalității noastre (prin intermediul explorării Codului clanului familial), va trebui să procesăm în chip metodic conflictul primar dintre respectarea pactelor de loialitate cu părinții și strămoșii, respectiv năzuința după realizarea de sine și dobândirea autonomiei autentice. Ipotetic, această abordare orientată spre soluții și resurse, care este capabilă să inițieze o vindecare profundă, ar putea, să zicem, în calitate de abordare la nivel microcosmic, să influențeze și macrocosmosul, și să împace natura aparent insolubilă a conflictului descris anterior — e vorba de conflictul dintre societatea polarizată și individ. Prin detectarea codului special, pe care îl numim „Cod Generațional", suntem convinse că am putea contribui în acest sens.

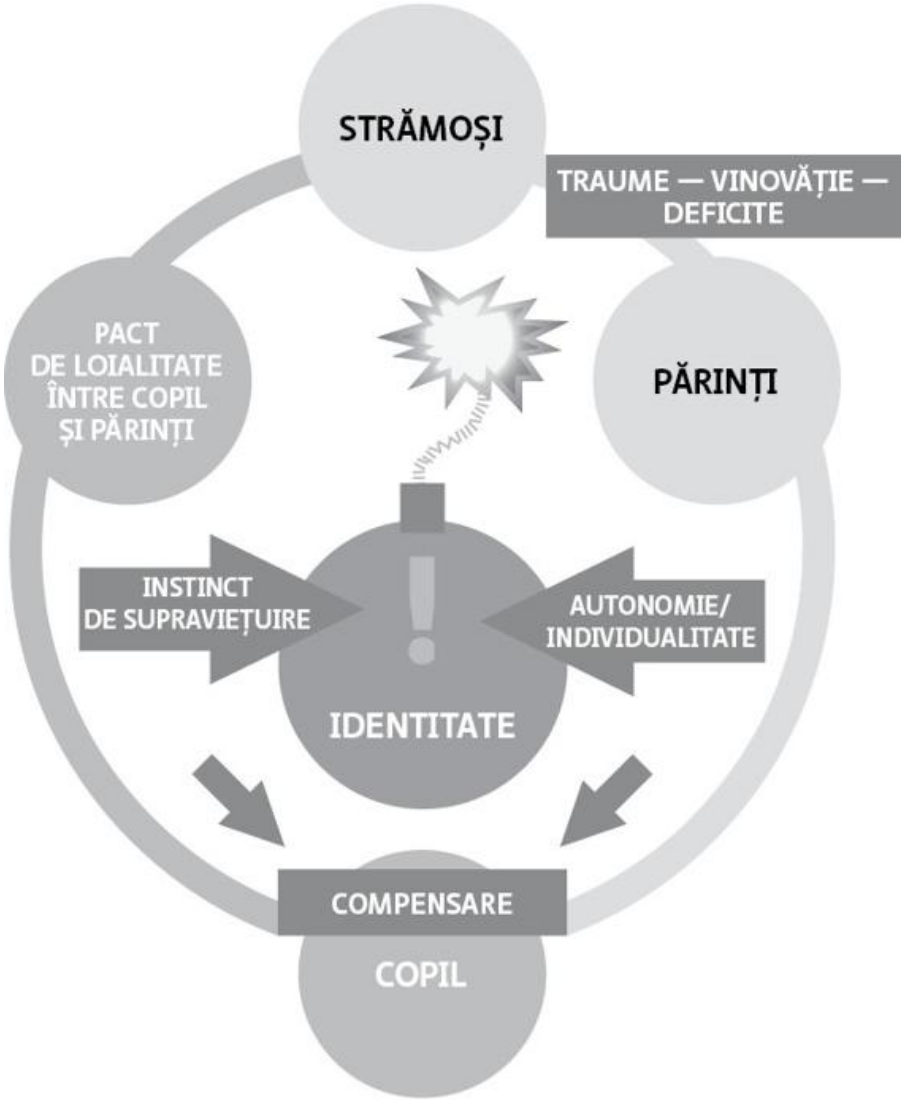
În opinia noastră, conflictul arhaic primar implică faptul că fiecare ființă umană — indiferent de cultură, clasă, socializare individuală, date genetice sau deficite patologice — se adaptează clanului său familial din pur interes de autoconservare și datorită dependenței existențiale. Dirijată de copilul ei interior, incapabil să se maturizeze cu adevărat, dar care utilizează toată gama de tehnici specifice adulților, ființa umană ajunge să se sacrifice în speranța că va lăsa în urma sa un clan familial mai sănătos și mai puternic. În același timp, urmând o programare înnăscută (inerentul impuls de creștere), ființa umană își urmărește și împlinirea de sine. Cu o nețărmurită pasiune și cu un consum asumat de energie, se dedică sarcinii de a „controla" ambele laturi. O întreprindere aproape nerezolvabilă, care vine cu prețul unei profunde îndoieli de sine, mai mult sau mai puțin inconștiente.

În ciuda tuturor strădaniilor sale, el are apoi sentimentul că nu a făcut îndeajuns, deoarece nu poate să „salveze" nici familia, nici pe sine, pentru că provine din sânul ei. Efortul fără sens prin care se realizează

măsurile compensatorii retroactive în beneficiul strămoșilor (fie prin conceperea unui contra-model, fie prin dezvoltarea unei supracompensări) ar putea fi echivalat cu tentativa de a inversa sensul mișcării de cădere a apelor unei cascade.

Cel care procedează astfel nu are nicio șansă să-și descopere ce are mai propriu și nici să devină cine este el menit să fie. Această însuflețită încercare profund imatură, subconștientă, a copilului se exprimă și se plătește cu prețul unei abundențe de simptome din cele mai inedite și mai diverse. Deci ce contează

Încercarea de rezolvare a conflictului arhaic



este ca respectivul copil să meargă dincolo de linia impusă de bagajul de cunoaștere moștenit de la strămoși. După cum s-a descris anterior, în capitolul privind nevoile de bază, potrivit remarcilor lui Alberto Pesso, omul este programat pentru un trai fericit, cu condiția satisfacerii, la nivel suficient, a nevoilor de bază: „Corpul nostru știe mai bine la ce suntem îndreptățiți“. Experiențele și rezultatele cercetării din terapia corporală au dovedit, de multă vreme, la modul empiric, acest adevăr.

Astfel, în mod aparent lucrurile ar sta așa: pe de o parte, copilul poate rămâne loial neamului său, dar, pe de altă parte, se presupune că, deși o amână, el își „satisface“ respectiva nevoie de individualizare și de

dezvoltare identitară. Această pseudo-soluție duce, totuși, la o fixație la acel plan care există încă înainte de naștere (ca moștenire transgenerațională) când diverse traume nedepășite, evenimente copleșitoare și lovituri de soartă din trecutul strămoșilor ajung să blocheze, în mod tranzacțional, dezvoltarea propriei identități.

Prin așa-numita epigeneză și prin atenția față de neuroplasticitate, cercetarea modernă a creierului a reușit să demonstreze într-un mod revoluționar felul în care acesta se dovedește maleabil și reacționează la toate circumstanțele menționate mai sus. De asemenea, în biologie, mai precis în studiul biogenezei, s-a putut observa, în mod semnificativ, cum, de exemplu, bătrânii arbori uscați manifestă tehnici de supraviețuire împotriva dăunătorilor, care apoi sunt transmise următoarei generații de arbori.

Această cunoaștere arhaică alimentează, de asemenea, grandiozitatea infantilă și îl ajută pe om să dezvolte strategii de supraviețuire. După cum s-a menționat deja, fixațiile la anumite stadii psihice de dezvoltare (a se vedea observațiile psihanalitice ale lui Erik H. Erikson și Verena Kast legate de fixații și complexe) au o influență semnificativă asupra maturizării interne. Cu cât copilul este mai mic, cu atât formele sale de procesare și temele ce țin de dependență sunt mai imature. Totul se raportează la sine și, prin această fixație, aspectele supradimensionate ale copilului grandios nu mai pot fi „reduse“ într-un mod sănătos în direcția unei personalități autonome și mature[19].

Astfel, ia ființă un sistem închis, un univers aflat în deficit, o „entitate“ autosuficientă. Crizele de identitate, ca și epuizarea (burnout) psihică și fizică, vor duce, în cele din urmă, la rezultatele cunoscute. În prezența unei multitudini de simptome, retragerea este exprimată în asociere cu nevoia nesatisfăcută de atașament și de contact. Această retragere va fi văzută (în percepția cotidiană axată pe simptom și pe ceea ce funcționează sau nu) precum ceva care ține de patologia psihică sau corporală, și nu precum ceva ce ține de un anumit tipar de gestionare a situației. În literatura de specialitate din psihologie, fenomenul respectiv se mai numește și „splendid isolation“. Mai târziu, vom examina critic acest aspect, luând în considerare și psihoterapia existențială concepută de Irvin Yalom.

În romanul lui Albert Camus, Căderea, o astfel de personalitate este sugestiv descrisă: un avocat de succes, căruia nu-i lipsește nimic din ceea ce ne îmbogățește viața și o face dezirabilă, rupe toate punțile cu existența sa anterioară, după ce asistase la o tragică sinucidere. În bula sa, unde trăise atât de ferit, într-o izolare protectoare, dar în același

timp intangibilă și aparent autosuficientă, acum se simte încolțit. El conștientizează lipsa sa de umanitate autentică, adevărată, ce se traduce prin vid sufletesc și se manifestă prin intermediul insomniei, coșmarurilor și prin brusca apariție a unei nemulțumiri de sorginte depresivă. Într-un bar, aflat departe de casa lui, sub influența alcoolului, el desfășoară lungi dialoguri cu un omolog imaginar, pentru a compensa, pe cale inconștientă, lipsa de contact uman. Aspirația după nevoia neîmplinită de contact, care persistă, în ciuda unei vieți realizate și a unei aparente împliniri, este impresionant redată aici și, odată cu aceasta, consecința ei: fatala „soluție“ găsită de erou, ce sfârșește printr-o absolută de structurare de sine.

Tolstoi, devotatul medic al sufletelor și militantul politic, angajat activ în lupta pentru realizarea unor raporturi sociale mai echitabile și autor al celebrului roman Război și pace, a ajuns și el, în cursul vieții sale, în acest punct al lipsei de sens. În interpretarea noastră, a fost tot din cauza conflictului primar — e vorba de eșuata încercare de mântuire a părinților și strămoșilor săi, care n-a avut sorți de izbândă nici măcar prin angajarea în acțiunea intensă de salvgardare a omenirii (și, oricum, încercarea de salvare a strămoșilor n-avea cum să izbândească).

Focul nevrotic al pasiunii se stinge în cele din urmă, după care se instalează depresia, resemnarea și îndoiala de sine, iar apoi devitalizarea trupului, a minții și a sufletului își găsește expresia într-o varietate de simptome. În schimb, dacă acest conflict arhaic primar este elaborat terapeutic, prin descifrarea Codului Generațional specific, vom putea dobândi informații relevante asupra remediilor adecvate, la modul ideal, strămoșilor clanului, în vederea vindecării și înfloririi lor. Aceste remedii sunt obținute pe o altă cale decât prin grandiozitate și sacrificiu de sine, așa încât eliberarea și împlinirea existențială a strămoșilor devine posibilă. Astfel, după cum a reieșit din studiul nostru de caz, descris în capitolul anterior, persoana în cauză experimentează, în calitate de martor, îngrijirea optimă a strămoșilor, pe culoarul unui trecut ipotetic, cu concursul persoanelor și circumstanțelor de care ar fi trebuit să aibă parte. Luând ca reper cunoașterea colectivă inconștientă a ce înseamnă o satisfacere suficientă a nevoilor omului, pentru ca acesta să atingă pragul fericirii și împăcării[20], devine posibilă eliberarea de dependența constrângătoare, care blochează creșterea personală autentică. Abia în acest stadiu, proverbiala pasăre Phoenix poate renaște din propria-i cenușă, fără a mai fi necesară angajarea „într-o altă buclă a timpului“, în decursul căreia să se contrapună un contra-model de viață ori să se recurgă la o supracompensare.

Conflictul arhaic primar nu-i cruță nici pe zei, nici pe împărați ori pe psihoterapeuți

În vederea unei mai bune înțelegeri, oferim în continuare trei exemple menite să conducă la aprofundarea motivațiilor descrise mai sus; primul exemplu provine din Antichitate, al doilea, dintr-un trecut îndepărtat, iar cel de-al treilea este extras din contemporaneitate.

Amor și Psyche

Afrodita, cea născută din spuma mării — potrivit lui Homer, a apărut din unirea lui Zeus cu Dione, deși istoria procreării e neclară în ceea ce privește natura uniunii erotice și desfătătoare a părinților tangibili, respectiv a celor două forțe divine de natură feminină, respectiv masculină —, ascunde în sine date subliminale despre devastatorul conflict de gen existent în familia ei de origine. Afrodita urmărește să împace lucrurile, pentru a-și asigura, ca să zicem așa, retroactiv, îngrijirea adecvată de care ar fi avut nevoie. Ea alege mijloacele frumuseții pure, imaculate, pentru a neutraliza contradicțiile, instrument prin care ar putea inspira atenție și respect față de bărbat și de femeie. În acest fel, ea devine adorata zeiță a iubirii, dar face, în acest scop, sacrificiul de a se pierde în amoruri „delectabile“ și, în cele din urmă, nu se alege cu nimic de pe urma acestora. Printre altele, ea are o aventură amoroasă cu Ares, zeul războiului, rodul căreia este Amor, vlăstar de sex masculin. În conformitate cu uzualul pact de loialitate, acesta din urmă n-are voie să o abandoneze, asigurându-se că ea, și numai ea, este și rămâne cea mai frumoasă. Pe de altă parte, Psyche, o muritoare și a treia fiică regală a unui domnitor, ajunge la o mare faimă, datorită incomparabilei ei frumuseți. Șiruri fără număr de adoratori se grăbesc spre refugiul în care tatăl ei, împreună cu surorile ei, au exilat-o. Acești vizitatori vor să o admire, să-i aducă un omagiu și, de asemenea, să primească binecuvântarea ei. Afrodita, zeița aleasă a frumuseții și iubirii, reacționează furios și-i cere tatălui regal să o căsătorească pe Psyche cu un exemplar urât, asemănător demonilor. Ea îl însărcinează pe Amor să vegheze și să controleze felul în care i s-a îndeplinit porunca. Amor, însă, se îndrăgostește de Psyche, dar își interzice să o vadă, pentru a nu-și abandona mama, respectând pactul de loialitate față de ea și ferindu-i cel mai vulnerabil punct.

Amor se sacrifică și renunță la posibilitatea de a se bucura de pe urma unei legături de dragoste împlinite și fericite, el trebuind să se dedice (ca un părinte) fericirii mamei sale, pentru ca ea să nu realizeze (și să nu sufere pentru) ce anume a pierdut în această lume. În cele din urmă, el o salvează pe Psyche de împlinirea sorții așteptate și, în răspăr cu porunca mamei, începe o poveste de dragoste pasională cu ea, sub stricta condiție de a nu avea voie să se privească și să se cunoască unul pe celălalt. Psyche, care era însărcinată în urma legăturii cu Amor, vrea să știe, împinsă de surorile ei invidioase, cu cine are de-a face. Înarmată cu un cuțit și o lampă, ea vrea să-l pândească pe Amor în timpul somnului. La vederea lui, în lumina lămpii, ea se îndrăgostește și mai tare de el. Cu toate acestea, se

întâmplă o nenorocire. Fără să vrea, ea îl arde pe Amor cu o picătură de ulei încins căzut din lampă, așa că acesta sare din somn și, furios peste măsură, o părăsește pentru totdeauna.

Din această întâmplare, reiese consecința unei încălcări evidente a tabuului de a nu pune sub semnul îndoielii inconștientul pact reciproc de loialitate, încheiat cu mama sa, Afrodita. În final, pentru Amor, acest lucru duce la abandonarea propriei ființe, la trădarea de sine. Psyche este neconsolată după pierderea iubitului și, perseverentă, face totul pentru a-l recâștiga, trecând printr-un proces de maturizare care o face capabilă să stabilească o relație de pe picior de egalitate.

Fiica lui Psyche și Amor, Volupta, rodul legăturii lor, se asigură că tema „confruntării dintre sexe, urmare a incompatibilității“ va rămâne de actualitate, chiar dacă a provocat atâta suferință în istoria familiei sale.

Chiar dacă se poate înregistra o vagă evoluție pozitivă, în care emoționanta poveste de dragoste dintre Amor și Psyche (care a preocupat, vreme de veacuri, savanți, scriitori și artiști) are un final fericit, fapt este că există o inhibare a dezvoltării individuale a descendenților. Acești descendenți sunt un garant pentru faptul că Gestalt-ul neîncheiat[21] se menține în vigoare, urmând ca odată și odată să se poată închide.

Aici intervine logica cu care lucrăm: din specificul Codului Generațional, vom desprinde atât supratema călăuzitoare, cât și pactul individualizat sub care se ascunde.

Împăratul Augustus, fost Octavius

Octavius, strănepot al remarcabilului Iulius Cezar, a fost adoptat de acesta din cauza lipsei unor descendenți biologici proprii, de parte bărbătească. Nefericita circumstanță, care urma să fie compensată în acest fel, fusese menită să conserve puterea în cadrul familiei patriciene romane a Iuliilor, pentru a atinge un surogat de nemurire, precum și pentru a-i preveni decăderea. Prin aceasta, se urmărea puterea, precum și o intervenție deliberată de manipulare, ca măsură de abatere a destinului, pentru a asigura moștenirea și, prin urmare, continuitate în deținerea puterii de către această stirpe ce se ridicase prin propriile-i forțe.

Finitudinea, o realitate psihică și existențială inevitabilă, cu care omului îi este dat să se împace și de care trebuie să se preocupe[22], părea, în felul acesta, să fie înlăturată. Aici este vizibilă o grandiozitate divină autoatribuită, ca mijloc de a depăși anxietatea. Fixarea la stadiul infantil de dezvoltare (a se vedea Capitolul 13) indică o carență acută de granițe asiguratorii și o orientare marcată de identificarea cu părinții. Realizarea unei autoproclamate înălțări în rang, ce nu mai recunoaște măsura umană a lucrurilor, menită să confere un statut cvasidivin, nu reprezintă un model pozitiv acolo unde lipsește aferenta modestie. Lipsește și o măsură sănătoasă, matură, adultă în stabilirea granițelor sinelui.

Să revenim la povestea noastră. În ciuda „grijuliilor“ măsuri de precauție, socoteala nu iese potrivit așteptărilor. În schimb, Brutus, care vede în Cezar o figură amical-paternă și un mentor, este desemnat de Cezar, în testament, drept moștenitor de drept; cu toate acestea, Cezar moare răpus de mâna succesorului. Urmează multe turbulențe politice și conflicte armate. Toate evenimentele orbitează, într-o mai mică sau mai mare măsură, în jurul disputelor legate de succesiunea lui Cezar. Octavius profită de atare împrejurări, prezentându-se drept salvator în fața poporului, care tânjea după o limpezire a situației, precum și în fața senatorilor, care tremurau pentru privilegiile lor. El invocă a sa calitate de fiu al lui Cezar, fapt din care reiese că trebuia privit drept unicul succesor legitim.

Cu mare iscusință diplomatică, el concede să fie proclamat stăpânitor unic, își schimbă numele în Augustus, „Sublimul“, și justifică, în modul acesta, domnia incontestabilă a gintei Iuliilor. Tema invincibilității continuă să se propage, însă într-o modalitate ambivalentă. Pe cale fizic-biologică, fiii naturali, fără anvergura

corespunzătoare, sunt eliminați pe diverse căi, în timp ce instituția adopției este folosită ca mijloc de selecție, întrucât este un act controlabil și dirijabil. După acest sistem, Augustus, care mai târziu a deținut și titlul de „Divinul“, îl va adopta pe succesorul său, Tiberius. Comentând faptul, se spune că ar fi declarat: „Tiberius, amândoi am luat bune măsuri asiguratorii, prin toate mijloacele avute la dispoziție. Nimeni nu ne va putea da la o parte!“[23]

Aici se exprimă întreaga strategie de înfruntare a situațiilor și de supraviețuire, aleasă de clanul familiei, pentru a evita pericolul înlăturării autocrației atotcuprinzătoare (de esență divină) — și anume pericolul de a fi eliminată sau aneantizată existențial de circumstanțe sau persoane incontrolabile. Mesajul lui Cezar, exprimat prin principiul „Nimeni, nici măcar un fiu biologic, nu va sta vreodată deasupra mea!“, ar putea fi convertit în porunca paternală ca prestigiul să nu-i fie știrbit în vreun fel — „Nu trebuie să fii mai puțin preocupat de păstrarea poziției noastre speciale dominante de putere decât am fost eu însumi!“ —, formulă de soluționare ce presupune fidelitate și supracompensare.

Anna Freud

Anna, fiica mezină a lui Sigmund Freud, creatorul psihanalizei, i-a fost loială de-a lungul întregii vieți. Avea nevoie de el, precum Atena de tatăl ei, Zeus, și nu voia ca tatăl să o comparare cu vreun descendent de sex masculin. Era, continuând comparația, precum Atena care a luat naștere din capul tatălui ei, fiind inseparabil legată de el. Alegerea acestor tați de a intra într-o conviețuire asexuată cu o femeie și de a nu da naștere la copii reprezintă el însuși un astfel de sacrificiu — probabil inconștient. Ea își obnubilează dezvoltarea deplină a feminității, pentru a asigura mântuirea tatălui. Dar în ce constă această operă mântuitoare? Aici am putea concepe o ipoteză riscantă. Pentru Freud, dependența, sub orice formă, pare să fi fost un parametru neintegrat, la care el reacționa inevitabil într-o formă imatură, disproporționată.

Ca bărbat care nu putea fi precum mama sa și care a trecut prin experiența de a-i considera neputința drept semnul unei omnipotențe (deși cu prețul reprimării propriei lui independențe), el a trebuit să creeze un model de gândire care să-i garanteze o pseudo-autonomie. Fiica sa, Anna, în calitatea ei de genial terapeut de copii și adolescenți și ca profesionistă, a reușit să-i trateze rana sa efectivă, fără să-l înspăimânte condiția de femeie ce-i provoca teama (pierderii) — ea fiind altfel decât mama lui Freud, de care acesta era dependent.

Mama lui Freud, a treia soție a tatălui lui, și-a pierdut primul născut, pe Julius, când Sigmund abia împlinise doi ani. Se poate presupune că ea a trecut printr-un doliu, pentru care, însă, ea n-a avut suficient spațiu de procesare, întrucât se vestea următoarea ei sarcină. Sigmund nu va primi feedbackul și atenția necesare, corespunzătoare vârstei, dar, în același timp, figurând ca un fel de protector al mamei, în sens cavaleresc, își va fi asigurat un grad oarecare de interes din partea ei. Tatăl activ sexual, care i-a mai dăruit mamei încă patru copii, pare să-i fi trezit lui Freud interesul de a cerceta natura și semnificația sexualității pentru viața umană. Un băiat, fie că vrea sau nu, trebuie să se rupă de simbioza cu mama. Este irelevant dacă este sau nu pregătit pentru separare, dacă și-a dezvoltat sau nu suficient autonomia. El este obligat de natură să-și asume un rol masculin.

Pe vremea lui Freud, tatăl, cu care trebuia să aibă loc identificarea masculină, era, de fapt, o persoană necunoscută, alungată din camera copiilor și, potrivit lui Freud, nici n-ar fi trebuit să aibă ce căuta acolo. Ar fi diminuat atenția dedicată a mamei, de care avea disperată

nevoie. Tranziția către identificarea cu figura paternă, care trebuia totuși să aibă loc, nu a fost, prin urmare, o alternativă cu adevărat ispititoare.

Durerea pierderii și, de asemenea, resentimentele față de mamă, deoarece aparține, de fapt, unui alt sex (diferență = separare), trebuiau compensate cu un pseudo-beneficiu, și anume printr-o pseudo-independență. Femeia a trebuit să fie „demasculinizată", „castrată"[24], pentru a deveni, pe această cale, neinteresantă, asigurând un minim de trăsături de identificare masculină. Ar fi, cu siguranță, un proiect de cercetare interesant, în cursul căruia să coroborăm afirmațiile sale din scrierile Trei eseuri despre teoria sexualității (1905), Dincolo de principiul plăcerii (1920) și Disconfort în cultură (1930).

În cartea sa Irrsal, Wirrsal, Wahnsinn (Confuzie, vertij, delir), Andreas Maneros s-a dedicat, într-un mod neobișnuit, interesant și revelator, esenței arhaismului, dar și sinelui, în forma sa de existență interdependentă de existență (vorbim deci despre apartenența la comunitate și, totodată, despre dezvoltarea individuală a sinelui[25]). Tematica mai generală — dependență versus independență — pusă sub egida temei favorite și directoare: „sexualitatea, ca pulsiune atotdeterminantă", i-a servit, probabil, lui Freud drept cale de a depăși drama suferită în prima copilărie, când mama îl înțărcase prea devreme. În cadrul concepției noastre teoretice despre „copilul ce umple golurile", poate fi înțeleasă și descifrată relația specială tată-fiică dintre Anna și Sigmund.

Predominanța patriarhatului din epoca victoriană, față de dictatele căreia a trebuit să se subordoneze și Sigmund Freud, inclusiv ca bărbat, i-a modelat următoarea reacție: El a ajuns să creadă cu toată convingerea că există o identitate interioară care implică, în mod secret, o alcătuire mentală similară pentru toți oamenii. În plus, Freud, mai ales ca evreu, a trebuit să îndure lezări ce i-au afectat, într-un mod și mai pronunțat, sensibilitatea — a avut parte de degradări și umilințe, precum și de inerentul sentiment al neputinței.

Odată cu exemplele prezentate, s-a urmărit aprofundarea întregului domeniu de aplicare a metodei Codului Generațional, împreună cu imperativul decriptării acestui Cod, astfel încât existența umană să intre în armonie cu mediul său și să trateze în mod corespunzător planeta Pământ, ce susține viața, și să pună capăt exploatării și distrugerii ei. În această privință, poate contribui fiecare individ, căci oricine poate experimenta autoeficacitatea personală în loc să se lase

predă sentimentului de neputință, resemnare și neajutorare, viața sa dobândind un sens decisiv. Viktor E. Frankl, fondatorul logoterapiei și analizei existențiale, a subliniat, în maniera sa, semnificația existenței umane, descriind esența umană prin doi termeni: responsabilitate și asumarea unei misiuni în lume.

[18] Apud Yalom, Irvin (2011).

[19] Conceptul a fost lansat în literatura de specialitate de John Cleese și Robin Skynner; v. Cleese, John & Skynner, Robin (1998), Familie sein dagegen sehr, Dt Taschenbuch-Verlag, München.

[20] Cf. Pesso, Op. cit.

[21] Apud Fritz Perls.

[22] Vezi Yalom, Irvin (2008).

[23] V. Dahlheim, Werner (2013).

[24] Compară cu anxietatea de castrare la băieți, așa cum o descrie Freud.

[25] Maneros, Andreas (2013).

6. Identificarea conflictului arhaic primar

După cum menționam în secțiunile anterioare, activitatea noastră terapeutică și teoretică a fost dedicată „misterului“ care stă în spatele insatisfacției față de viață. Am vrut să ne dovedim de ajutor în ceea ce privește confruntarea cu această nemulțumire față de viață, care se caracterizează printr-o senzație de nesfârșit chin, prin sentimentul că ești condus de impulsuri, că te găsești la mila altora și că n-ai parte decât de neîmpliniri. Am vrut să contribuim la atenuarea și relativizarea temerii (exprimate doar în privat) că, de fapt, n-am fi decât niște ratați și că toate acțiunile întreprinse de noi n-ar fi, oricum, decât niște zbateri în gol.

Grăitoarele repere, urmărite de noi, au dus la presupunerea că, pe undeva, ar trebui să se manifeste un fel de neîncredere de ordin irațional în șansele noastre de reușită, în ciuda tuturor eforturilor asumate. Care ar fi deci natura eșecului ce se anunță, în ciuda „ardorii pasionale“ cu care ne angajaserăm în acțiune? Despre ce ar putea fi vorba? ne-am tot întrebat. În cele din urmă, am dat peste așa-numitul conflict arhaic primar. Îndelungata noastră experiență terapeutică în aplicarea metodelor integrative și posibilitatea de a observa procesele de dezvoltare la pacienții noștri într-un interval considerabil de timp — uneori ani de zile — ne-au ajutat să investigăm și, în cele din urmă, să identificăm acest parametru, în toate detaliile sale. Am ajuns la concluzia că acest conflict trebuia să constituie o problemă universală, cu caracteristici general-umane, existentă din epoci primordiale. Relevarea unui atare parametru s-ar traduce, sugestiv, prin următoarea întrebare: „De ce nu pot aduce o sclipire de satisfacție aprobatoare în ochii mamei/tatălui, chiar dacă mă străduiesc din răsputeri să le intru în voie?“ Pe măsură ce am continuat pe acest drum, am ajuns la presupunerea că, pentru a-și atinge scopul, copilul va trebui să se angajeze, cu de la sine putere, în soluționarea problemelor rămase în suspensie, rezultate din conviețuirea cuplului parental.

Pe baza amplelor rezultate ale cercetărilor și a literaturii științifice referitoare la psihologia individuală și la cea sistemică, precum și, nu în cele din urmă, pe temeiul descoperirilor făcute în studiul creierului, am ajuns la concluzia că cel mic ajunge să ia măsuri inconștiente de salvare și de protecție, pentru a se putea vindeca retroactiv și a dobândi, în beneficiul său, niște părinți fericiți și clinic sănătoși. De

aici, nu mai era greu de ghicit că acest copil dependent existențial își va concepe soluțiile și strategia de supraviețuire prin evitarea celor mai sensibile, vulnerabile și dureroase puncte ale părinților. Am elaborat așa-numitele întrebări-cheie, pentru a avea acces la acest influent proces (a se vedea și studiul de caz din Capitolul 4).

Întrebările-cheie ce conduc la pactul de loialitate

Întrucât copilul, dependent de mamă și de tată, dar simultan îndreptat către autonomie și dezvoltare, este nevoit, înainte de toate, să „vindece“ rana părinților, ni s-a părut necesar să depistăm în ce constă această rană ce trebuie tămăduită. După ce am constatat că imaginea de sine pe care și-o fabrică un copil se orientează după cea a părinților, respectiv poartă amprenta specificei imagini de sine a mamei și a tatălui, ne-am ocupat, în continuare, de semnificația identificării fiicei cu mama, a fiului cu tatăl și de influența acestui fenomen asupra formării identității în cazul copilului. Scopul nostru a fost să găsim acces la conținuturi inconștiente printr-o anumită direcție de cercetare care ne-ar putea oferi indicii cu privire la segmentele de personalitate sacrificate de copil pentru a-și salva părinții, respectiv la cele care au fost silite la o hiperdezvoltare dezechilibrată (vezi, în acest sens, și Capitolul 10). Întrucât, în ființa umană, există o năzuință adânc înrădăcinată de creștere continuă, ideea că progenitura se ambiționează să fie mai bună decât mama/ tatăl ni s-a părut revelatoare. Prin urmare, în ce privințe ar putea deveni ea mai bună, mai eficientă, ce zone nevalorificate de către părinți ar trebui ea să exploateze de fapt ș.a.m.d. Astfel, cea mai rapidă și frecventă reacție de tipul unei contra-dezvoltări constă fie în judecata „Eu, însă, sunt cu totul altfel decât mama/tata, eu am un alt drum de urmat în viață“, fie în varianta de supracompensare: „De multă vreme sunt mai convingător și mai iscusit decât ei în gestionarea existenței și în confruntarea cu temele vieții“. Ținând cont de existența rănii părintești, copilul n-ar trebui să recurgă la aceste supralicitări, ci ar trebui să manifeste o inferioritate față de mamă/ tată, pentru a nu pune degetul pe rană, pe punctul lor vulnerabil. În definitiv, copilul dependent nu-și poate permite să supraviețuiască în preajma unei părți parentale sărăcite, arătând cu degetul către rana părintelui. În felul acesta am ajuns la chestiunea privind partea parentală de același sex, precum precizaserăm în cursul Capitolului 4.

În cazul părinților de același gen	• **În calitate de fiu/fiică**, în ce privințe nu pot să-mi depășesc tatăl/mama?
Raportarea la părintele de sex opus (tată-fiică)	• **În calitate de fiică**, în ce privințe nu-mi pot dezamăgi tatăl?
Raportarea la părintele de sex opus (mamă-fiu)	• **În calitate de fiu**, în ce situații nu-mi pot abandona mama?

Interdicția de a ne depăși părintele — întrebarea-cheie către părintele de același sex

Știam că, prin intermediul unei întrebări neobișnuite, vom fi nevoite să irităm latura cognitivă, rațională, dar spontană a subiectului, pentru a-i capta sursa inconștientului. Ca să ținem cont de serioasa pondere pe care o deține, în procesul de formare, identificarea cu părintele de același sex, am luat în considerare tema depășirii părintelui. Precum în cazul unei traiectorii circulare, procesul se menține veșnic același, se generează la nesfârșit, constituie un sistem închis și, totuși, avem impresia că am putea interveni în configurația sa printr-o schimbare individuală.

Întrebarea-cheie față de părintele de același sex sună în felul următor: „În cadrul relației cu mama/tata, în ce privințe nu-l pot sau n-o pot depăși?“

În cursul unui scurt exercițiu de relaxare și al unei imagerii ghidate, am încercat, în continuarea activității cu interpreții, să configurăm cu ochii minții o scenă care să ofere un răspuns la această întrebare, pentru a putea, în final, să desprindem mecanismul de generare a așa-numitei interdicții de a ne aroga un ascendent față de părinți (a se vedea studiul de caz).

În această situație se vădește existența unei fundamentale dependențe care vine în contradicție cu veritabila autoactualizare și înflorire a personalității.

Interdicția de a ne depăși părinții, care, în mod uimitor, se repercutează în mod negativ asupra tuturor domeniilor vieții persoanei în cauză, este deconspirată pe această cale, oricât de iscusit ar fi fost camuflate manifestările pseudo-independenței (a se vedea, în acest sens, Capitolul 11).

Punctul nevralgic din viața mamei/tatălui

Spre ilustrare, dăm următorul exemplu:

O tânără frumoasă, înaltă, bine proporționată, pe care o numim Nadine, vine la tratament cu simptomul de „vaginism“. Pentru ea, în aceste condiții, este imposibil să întrețină un contact sexual vaginal. Se simte ca o impostoare, pentru că, lăsând impresia că ar fi o femeie cu totul normală, sănătoasă, este, în realitate, îngrădită și inaccesibilă la nivel fizic, defect pe care nimeni nu-l observă ori îl suspectează. Așa că ea se simte ca un trișor, înșelându-se inclusiv pe ea însăși.

În scena menționată mai sus, se consemnează apariția mamei ei, cu o sarcină avansată, care nu vrea să o expulzeze din pântece, refuză să o aducă pe lume. După cum se va vădi în continuare, în cursul unei constelații familiale mai amănunțite, mama mamei sale, adică bunica Nadinei, pierduse trei logodnici în război și, drept urmare, îi intrase în cap convingerea magică potrivit căreia iubirea ei ar fi piază-rea, aducătoare de moarte. Fiica ei — mama Nadinei — a fost produsul unei căsnicii reci, lipsite de pasiune. Bunica ar fi preferat să conceapă un copil cu unul dintre logodnicii pe care-i iubise. În fidelitatea ei inconștientă față de mamă și bunică, pacienta a „decis“, pe de o parte, să renunțe la condiția maternă, pentru a beneficia, în schimb, de refugiul oferit de protecția veșnică a unui uter matern primitor, iar pe de alta, și-a reprimat receptivitatea sexuală, pentru a nu urma exemplul bunicii, în primul rând, din cauza temerii de a nu provoca daune fatale.

Interdicția, menționată anterior, de a-și aroga un ascendent asupra părinților, dezvăluie punctul nevralgic, cel mai vulnerabil al mamei/tatălui, așa cum s-a întipărit și ancorat, sub forma unui adevăr subiectiv, în mintea copilului. Se poate întâmpla ca protagonistul să se vizualizeze, în scena evocată, la o vârstă adultă, indicând, întotdeauna, cât de stresant sau amenințător și cât de copleșitor și tabuizat este procesul în cauză. Aparent, protagonistul n-ar trebui să fie de vârstă prea mică, altfel tensiunea l-ar putea duce la colaps. Pentru a evita acest lucru, intervine ecologia psihologică, inerentă organismului uman. Acest reper de diagnostic trebuie luat în considerare în cadrul activităților ulterioare și tratat, în consecință, în cursul intervenției. După cum a reieșit cu claritate din remarcile de până acum, prin „captarea“ conținuturilor inconștiente inerente fiecărei ființe umane, rana nevindecată sau „cicatricea“ încă grav afectată a mamei/tatălui devine inevitabil vizibilă. Atitudinea

conservatoare, în care nu ne depășim părinții, este garantată de fiecare dată prin repuneri în scenă. Această atitudine servește, în ultimă instanță, și impulsului sănătos de creștere, dar favorizează, bineînțeles, și cronicizarea și solidificarea structurală prin strategiile de supraviețuire și de adaptare, care sunt ostile vieții, blocând fluxul liber de energie și autenticitatea autonomă[26].

Mai departe, în terapie, trebuie să găsim o soluție potrivită și focalizată pe problema originară. Iar pentru aceasta, va fi nevoie de o cernere acurată a Codului.

Acest demers va avea nevoie mai ales de obținerea unei stări neutre a creierului, în care acesta este dispus să înregistreze noi informații și să lucreze cu vechi răni, pe care să le anuleze. În acest sens, amintirile bune din prezent vor putea fi „implantate“ pentru a le înlocui pe cele vechi.

Pactul de loialitate — întrebarea-cheie în relația cu părintele de sex opus

După cum am arătat anterior, am decis să disjungem întrebarea-cheie în privința părintelui de sex opus în două spețe diferite, ca prin această inițiativă să ținem cont, în formularea demonstrației, și de tematica de gen. Spre deosebire de cazul relației dintre părintele și copilul de același sex, rolul jucat de fată în relația cu tatăl și cel al băiatului în relația cu mama sunt mai complexe. După simbioza strânsă cu mama, atât de importantă pentru bebeluș și pentru copilul de vârstă mică, așa cum știm din cercetările din jurul atașamentului, și prin intermediul evoluției nestânjenite a proceselor primare timpurii de formare cerebrală, esențiale în dezvoltarea încrederii primare, este necesar pentru copil să se poată angaja în următorul stadiu de dezvoltare pentru a continua să se maturizeze — ar fi vorba de stabilirea unei relații apropiate și de încredere cu părintele de sex opus. Prin asumarea de roluri, obstacolul diferenței de gen — deși de factură segregantă — va fi depășit. Reprezentările despre rolurile bărbatului sau ale femeii sunt, desigur, puternic influențate de circumstanțele și condițiile sociale, sociopsihologice. În societatea noastră occidentală, în ultimele decenii au existat progrese și regrese majore în această privință. Cel de-al Doilea Război Mondial, cu consecințele sale devastatoare în toate compartimentele vieții, a contribuit la apariția unei relative nesiguranțe față de propria identitate de gen, în special în rândul bărbaților. Pentru a se orienta, oamenii recurg de preferință tot la vechile metode „încercate și confirmate“, dar poate și la norme, forme și modele tradiționale, contestabile din punct de vedere biologic.

Pe fondul acestor considerente, întrebarea-cheie în chestiunea raporturilor bărbatului cu mama sa este: „În cadrul relației cu mama, în ce privințe nu pot să o abandonez?“ Iar pentru femeie, în raport cu tatăl ei: „În cadrul relației cu tatăl meu, în ce privințe n-am voie să-l dezamăgesc?“

La fel ca în cazul travaliului asupra interdicției depășirii părinților, și aici, prin intermediul imageriei ghidate, se desfășoară o activitate de constelare cu ajutorul interpreților jocului pe roluri, pentru a crea premisa de bază a intervenției centrată pe trăire, necesară recompunerii „liniei ancestrale“. În felul acesta se relevă, mai cu seamă, identitatea de gen, factor determinant în închegarea comandamentului loialității specifice, care, inclusiv acesta, se concentrează asupra punctului nevralgic al respectivei părți parentale

și oferă indicii indubitabile pentru Codul Generațional.

[26] Vezi, în acest sens, recentele cercetări din psihologia genetică și din epigenetică despre existența, printre altele, a unor formațiuni cerebrale modificate prin experiențe traumatice, care sunt transferate ereditar. Cf. Fallon, James (2015).

7. Poțiunea vindecătoare și puterea ciclului neîncheiat

Fiecare ființă umană poartă adânc în sine dorința de a duce la bun sfârșit lucrurile începute, încheindu-le cu succes și cu satisfacție. Intenția de a desăvârși o formă neîncheiată pare ceva elementar, în spiritul legii firii, ceva predeterminat genetic, iar marea împăcare lăuntrică, acel „clic“ ce anunță o încheiere reușită („click of closure“[27]), este stocată în sistemele mnezice ale creierului nostru. Dacă operațiunea se repetă frecvent, mulțumirea dobândită va conduce la o dezvoltare armonioasă a personalității. Dacă, însă, temele/Gestalt-urile specifice unui om[28] vor fi mai puțin rotunde, adică incomplete, cu atât mai ocupat, mai dispus la raționalizări, mai neliniștit, dar și mai impulsiv în acțiune și mai înclinat către un mai mare consum nervos va fi subiectul în cauză. Aceste „șantiere de construcții“ — delimitate de benzi alb-roșii — favorizează, de asemenea, cunoscuta formă de reacție psihică a „îngrijirii negative“. Deși nesănătos, în adevăratul sens al cuvântului, acest tipar comportamental este bine înrădăcinat în corpul uman.

Prepararea poțiunii vindecătoare

Uriașa sarcină de a compensa deficitele strămoșilor până la cel mai recent descendent, ba chiar de a le echilibra, pentru a atinge pacea interioară, demonstrează că acest lucru trebuie, realmente, remediat pentru a pune capăt suprasolicitării și autoexploatării. În acest sens, a apărut intervenția noastră terapeutică, ce constă în a „prepara“ o așa-numită „poțiune vindecătoare“. În timp ce drama strămoșilor se derulează generație după generație, protagonistul din cadrul terapiei de grup descoperă acel deficit ce trebuie compensat și soluționat, astfel încât în dreptul generației lui să nu mai figureze vreo carență, vreun deficit. Cu sprijinul terapeuților și al interpreților diverselor roluri de strămoși și utilizând energia inconștientului colectiv, se produce poțiunea și se administrează leacul vindecător. Într-un mod frapant și ușor de resimțit, această energie este eliberată în cadrul grupului, este structurată și adaptată pentru a fi de folos protagonistului.

Vindecarea relațiilor — „panglica vindecătoare“ ce leagă generațiile

Simbolic, potențialul acum eliberat al strămoșilor ideal îngrijiți este transferat generației următoare prin intermediul unei „panglici vindecătoare“ (concret, poate fi vorba despre o panglică roșie, folosită în ultima etapă a terapiei de grup — n. red.). Această panglică, care este transmisă mai departe numai după îngrijirea personalizată a strămoșului în cauză, trezește și o impresie senzorială — atât vizuală, cât și tactilă. Ca un cordon ombilical proaspăt vascularizat, care garantează o aprovizionare adecvată fătului în uter sau ca o rădăcină înfiptă într-un mediu „aerat“, ce permite substanțelor hrănitoare să ajungă în capilarele sale, panglica vindecătoare accentuează și clarifică mesajul: „Da, așa ar fi trebuit să fie și, dacă atunci lucrurile s-ar fi petrecut într-un mod la fel de ideal ca acum, potențialul nostru numaidecât descătușat ar fi putut ajunge și până la cel mai tânăr membru al clanului nostru. Dezvoltarea lui sănătoasă, autentică, s-ar fi aflat sub o stea norocoasă!“

Transmiterea de la o generație la alta a temelor neîncheiate, neîmplinite, nerezolvate (așa cum au fost deja descrise) va fi întreruptă și, în felul acesta, se va pune capăt unei moșteniri fatale, precum și transferului ei transgenerațional. Un temei esențial este reprezentat, în acest caz, de ipoteza potrivit căreia omul ar fi, de fapt, înzestrat pentru o viață fericită, în caz că nevoile sale de bază ar fi acoperite în chip îndestulător. Inconștient, se poate presupune că orice individ știe exact de ce ar fi avut nevoie, în mod ideal, pentru a atinge această stare. Ne permitem, în clipa de față, să procedăm la o scurtă recapitulare[29]:

Loc = dreptul de a exista → existență de la sine înțeleasă → relaționare cu sine însuși și cu ceilalți.

Hrană = a fi îndestulat atât fizic, cât și sufletește → a fi satisfăcut lăuntric → a poseda o bună stimă de sine → a fi conștient de propria valoare.

Protecție = autoprotecție → relaxare → să-ți poți apăra interesele → reziliență în stări conflictuale.

Sprijin/susținere = consolidare/susținere → autoeficacitate → convingerea că se vor ivi soluții.

Granițe = încredere în posibilitatea de a-și satisface nevoile în lume → conștientizarea granițelor propriului univers afectiv și ale propriilor nevoi → respectul față de propriile granițe, cât și față de granițele celorlalți → puterea de a spune „nu“.

Strămoșii îngrijiți ideal au trecut acum prin experiența unei reacții personalizate la propriile nevoi de bază. După o îngrijire individualizată, ei pot fi acum disponibili pentru copiii lor, în felul în care aceștia ar fi avut nevoie. Circumstanțele, persoanele, destinele sunt reprezentate acum, de către protagonist, așa cum ar fi trebuit să fie și pot da câștig de cauză profund înrădăcinatului simț al dreptății și al nevoii de echilibru ce animă clanul familiei. La fel ca în cazul străbunicii lui Andreas (vezi Capitolul 4), care simte acum liniștitorul drept la viață și transferă această senzație de plinătate generației următoare, în loc să-i inoculeze rănile ei traumatice.

Efectul poțiunii vindecătoare

Spre deosebire de terapia concepută de Pesso, metoda Codului Generațional integrează îngrijirea efectuată de persoane ideale ori de câte ori este posibil, aceasta fiind destinată unei persoane (reale) îngrijite ideal, deoarece, în opinia noastră, numai atunci trecutul modificat va putea fi acceptat ca veridic. Loialitatea față de propriul clan familial, atât de vizibilă în cadrul Codului Generațional, nu-și poate găsi, de la sine, o încheiere — nici măcar pentru o linie ideală a ascendenței. Poțiunea vindecătoare ar fi menită să înlocuiască elementele lipsă într-un mod ideal, să acopere golurile cu conținuturi împrumutate din domeniul ideal. Numai atunci când toți cei vizați primesc îngrijiri devine posibil să întrezărim potențialul părinților reali. Astfel, noua experiență de a fi noi înșine îngrijiți se poate imprima în suflet sub formă de amintire și, în ciuda modificărilor ideale, poate figura în mintea noastră ca un nucleu de sorginte reală. Numai în cazuri excepționale, când amenințarea vitală venită din partea unei persoane reale ne-a afectat viața într-o prea mare măsură, aceste schimbări ideale nu pot fi asumate, urmând ca persoana indezirabilă să fie înlocuită de o persoană ideală. Lucrul este valabil mai ales în cazuri de violență, maltratare, abuz sau neglijare severă.

Scopul este „să învățăm a accepta dependența pentru a putea experimenta autonomia. În aceasta constă arta de a trăi!“

[27] Cf. Pesso, Op. cit.

[28] Cf. Fritz Pearls.

[29] Apud Pesso și Schrenker, Op. cit.

8. Vindecarea rănilor — reinventarea istoriei strămoșilor

Dacă ai putea călători înapoi în timp, ai face altfel unele lucruri. Dacă am avea și puterea de a preveni războaiele, de a evita bolile și dezastrele, chiar am realiza toate aceste lucruri. Mai ales acum, când știm că totul a fost stocat în memoria genetică și transferat nouă, o astfel de posibilitate ar aduce vindecarea întregului sistem familial.

„Dar n-a fost să fie așa…“ Auzim această propoziție adesea atunci când relatăm despre teoria noastră ce preconizează îngrijirea ideală a strămoșilor. Și bineînțeles că nu putem întoarce timpul înapoi, istoria rămânând așa cum a fost. Dar ne putem schimba viziunea asupra ei și putem folosi capacitatea creierului nostru, ceea ce ne permite, indiferent de loc și spațiu, să ne deplasăm, în plan emoțional, pe axa timpului. Albert Pesso se referă la capacitatea noastră senzorială de a recepta simultan realitatea existentă pe diferite trepte temporale. Așa că putem rămâne aici, având posibilitatea să gândim totodată o întâlnire interesantă din trecut. Organismul produce imediat sentimente similare celor din acea situație. Dar știm că ființăm aici și acum și că posedăm „doar“ o amintire[30]. Prin urmare, atunci când devenim martori și-l vedem pe străbunic la vârsta copilăriei, înflorind în preajma unei mame ideale, iubitoare, empatizăm cu el, așa cum am face, în mod normal, cu orice semen. Simțim aici, în prezent, ceea ce străbunicul a trăit într-un trecut ipotetic, în 1897. Ne aflăm, într-adevăr, într-o călătorie în timp, dar nu noi suntem cei care-l îngrijim, ci, mișcați din punct de vedere emoțional, asistăm la modul în care el este ideal și adecvat îngrijit de exact persoana potrivită, la momentul potrivit. Retroactiv, memoria noastră genetică, cel puțin așa ne place să ne închipuim, este infuzată emoțional (inclusiv cu un nou amalgam metabolic de hormoni ai fericirii). Adesea, întreaga sală de seminar este inundată de această energie tămăduitoare. Experiența corporală ancorează această experiență în creier, unde este stocată ca „alternativă“ la vechea amintire. La încheierea travaliului cu seria de mesaje transmise peste generații, cu ocazia îngrijirii de sine, poțiunea vindecătoare își face efectul și ne permite să trăim la nivel afectiv experiența contra-imaginii vindecătoare a părinților ideal îngrijiți — care acum dobândesc puterea să fie părinții de care am fi avut nevoie. Fiecare celulă a corpului sesizează această nouă energie vindecătoare, creșterea vizibilă a forței și relaxarea mușchilor care pur și simplu nu mai au nevoie să se încordeze; corpului îi este acum permis să

asimileze, să tolereze, să se dăruiască. Răspunsul coerent la aceste nevoi, care până atunci nu-și găsiseră un răspuns, devine credibil, deoarece atât mamei, cât și tatălui li s-a atribuit experiența de a fi la fel de bine îngrijiți. În clipa de față, ne raportăm la niște părinți conținători și toleranți, așa încât și potențialul nostru este activat de această nouă perspectivă animată de încredere.

Ascendența pe linia părintelui de același sex

Activitatea de constelare a ascendenței se bazează pe integrarea unor diferite tehnici: constelațiile familiale sistemice, constelațiile structural-sistemice, precum și tehnica dezvoltată de noi, pornind de la teoria „Codului Generațional".

Înainte de începerea activității de constelare, prin imageria ghidată, se „aranjează" un loc de întâlnire a liniei masculine sau feminine a strămoșilor, un loc în care trebuie să ne arătăm cât mai deschiși. În acest cadru, protagonistul va sesiza comunicarea și interacțiunea inter-generațională, precum și relaționarea strămoșilor individuali cu el însuși, „auzind" mesajele și/sau premisele transmise. În continuare, dar înainte de lucrul pe roluri, va fi conturată o imagine a situației, un tablou ce va fi prezentat și explicat interpreților, cât și altor membri din grupul terapeutic.

La fel cum menționaserăm în expunerea studiului de caz, prezentat în Capitolul 4, atunci când elaborăm și interogăm linia ancestrală de același sex, preferăm cadrul cu un rând de scaune, în care reprezentanții generațiilor, adică liniile ancestrale masculină sau feminină, stau așezați unul după altul, la fel cum strămoșii își „urmează" unul altuia. Acolo interpreții își ocupă fiecare locul atribuit, în timp ce protagonistul stă în spatele fiecărui reprezentant generațional și dă glas la persoana întâi, după cum se pricepe mai bine, informațiilor furnizate de conștient, precum și de inconștient despre respectivul strămoș, despre circumstanțele sale de viață, despre zvonurile privitoare la caracterul său, despre legendele vehiculate pe seama sa etc. În continuare, cu toții transmit mai departe (fiului, nepotului etc.) mesajul pe care îl percep intuitiv ca venind din interiorul lor. În această situație este operațională capacitatea interpreților de a percepe lucrurile din perspectiva personajului pe care-l joacă. Această percepție specifică personajului reprezentat (pe scurt: „percepție de reprezentație") permite interpreților, în calitate de persoane din afara sistemului familial, să perceapă sentimentele sau senzațiile corporale cu privire la tema aleasă de autorul constelării și care chiar par convingător de coerente la nivel de senzații, atitudini și moduri de gândire (a se vedea, în acest sens, Capitolul 13).

Pentru a clarifica faptul că mesajele strămoșilor funcționează întotdeauna și constant înlăuntrul nostru, chiar dacă lucrul acesta nu se observă, îi lăsăm pe strămoși să vorbească simultan, în cor. Reacția

imediată a protagonistului, indiferent cum s-ar exterioriza, permite concluzii clare de diagnostic, ce determină abordarea terapeutică ulterioară, care va fi discutată cu clientul. Așa se poate întâmpla ca un protagonist să se simtă brusc fără vlagă, paralizat și „încătușat“ de mesaje. Adesea, protagonistul „recunoaște“ acum conexiuni pe care nu le știuse niciodată până atunci. Cu toate acestea, o scurtă trăire a acestei stări este suficientă pentru a face un nou pas înainte. Asistat de terapeut, protagonistul trece acum de la o generație la alta. Cu ajutorul interpreților și prin intermediul propriilor sale cunoștințe, el conștientizează condițiile de viață ale strămoșilor respectivi și observă cum aceste condiții reale sunt înlocuite cu niște contra-imagini vindecătoare, create prompt și cu o atenție specială față de resursele necesare.

Adesea protagonistul este uimit de participarea sa emoțională la soarta unui cutare strămoș și înțelege la un nivel mai profund de conștiință modul în care propria sa temă de viață este legată de experiențele acelui strămoș. Cu toate acestea, el „îndură“ suferința antecesorilor doar atâta timp cât e necesar pentru acest proces de recunoaștere, pentru ca apoi să pornească rapid la îngrijirea ideală a strămoșilor, progresând pas cu pas în administrarea poțiunii vindecătoare.

Linia ascendenților părintelui de sex opus

Diferența esențială față de activitatea de constelare descrisă mai sus constă în faptul că procesul în care sunt asumate inconștient rolurile „distribuite“ pe linia genealogică transpare și în cadrul imageriei ghidate. Pentru a clarifica acest lucru și a-l face palpabil, ar trebui să ne imaginăm cum trecerea unui pachețel (o zestre) de la o generație la alta are loc prin schimbarea constantă a sexelor celor aflați pe linia genealogică. Deci bărbatul aflat în terapie își imaginează că primește pachețelul de la mama sa, aceasta, la rândul ei, de la tatăl ei (bunicul matern), acesta, de la mama lui (străbunica din partea mamei pacientului) ș.a.m.d. Femeia aflată în terapie își imaginează strămoșii din partea tatălui ei în același mod: tatăl, mama acestuia, tatăl ei, mama lui etc. În anumite circumstanțe, partenerii strămoșilor reprezentați pot figura și ei în acest tablou. Am constatat că, atunci când apar în imaginație, acești parteneri ai strămoșilor poartă adesea cu sine o semnificație importantă în raport cu linia genealogică a părintelui de sex opus și, prin urmare, este necesar să li se acorde un loc pe scena constelării. Reprezentarea cât mai sugestivă a pachețelului menționat și, de asemenea, a modului său de a ajunge la protagonist din vechime către contemporaneitate este, de asemenea, esențială. În plus, după exercițiul de imagerie ghidată, se va încerca experimentarea la modul corporal a pachețelului imaginar, alături de reprezentarea a ceea ce pare a fi ambalat în el. Acest lucru le permite celor vizați să aibă o experiență corporală a „poverii“ pe care au moștenit-o și, nu de puține ori, dezvăluie conținuturi din gama acuzelor psihosomatice, cum ar fi dureri de spate sau presiuni somatice și psihice particulare, persistente de o perioadă mai lungă de timp, uneori chiar din vremea generațiilor precedente (a se vedea, în acest sens, Capitolul 4).

Uneori, prin pachețel, sunt transferate și comori minunate, dar care nu pot fi folosite, cu excepția utilizării lor în slujba îngrijirii strămoșilor. Dacă există și un al doilea pachețel, cum s-a întâmplat în studiul nostru de caz, este important ca cineva să perceapă ambele pachețele, reușind să decripteze mesajul acestora.

Terapeutul sau liderul ședinței de grup primește, la rândul său, informații importante despre procesul transgenerațional de transfer și despre semnificația sa mai profundă, reverberată asupra protagonistului.

Stabilim acum locația scenei, în spațiul descris anterior, cu concursul

tuturor participanților precedenți, dar și al unor eventuale atribute abstracte suplimentare, cu scopul de a înțelege un proces complex, imprevizibil. Pe lângă elemente simbolice, cum ar fi un râu sau un ceas cu pendulă, pot apărea și personaje nude, câte o rază aurie care poate să cadă în jurul vreunui personaj, toate aceste imagini putând fi, de asemenea, configurate și întruchipate de câte un interpret care empatizează cu situația respectivă (o reprezintă scenic). Influența acestor elemente adiacente asupra sistemului este adesea foarte importantă și poate aduce multe clarificări. Ca și în cazul liniei ancestrale a părintelui de același sex, protagonistul se află și acum în spatele interpreților jocului pe roluri și redă, la persoana întâi, informații despre strămoșii respectivi.

Din nou, interpreții rolurilor sau ai elementelor abstracte vor exprima sentimente, percepții corporale, moduri de gândire sau impulsuri, percepute și formulate în mesaje care sunt transmise simultan. Procedura ulterioară este similară sesiunii consacrate strămoșilor de pe linia părintelui de același sex, în timp ce aspectul pachețelului transferat joacă un rol special. Și, în acest caz, există cineva care empatizează cu acesta și transmite mesajul corespunzător.

În exprimarea ulterioară a mesajelor, uneori pot apărea brusc dinamici surprinzătoare, cum ar fi faptul că elementele abstracte (pădurile, marea sau configurațiile simbolice, de tip Stonehenge) trebuie să fie integrate în proces, în absența personajelor care n-au apărut în constelație.

Linia ancestrală a părintelui de sex opus, în intensitatea și semnificația sa concretă, poate fi găsită în descrierile concrete din amplul studiu de caz de la Capitolul 4.

[30] Cf. Minuchin, Salvador (2015).

9. Sacrificiul adus mamei și tatălui

Cu toată devoțiunea copilului ce se străduiește să întoarcă „roata destinului“ în favoarea clanului său, el va face în mod inevitabil și sacrificii în acest scop. Drept urmare, componente ale personalității sale se pot dezvolta lamentabil sau anormal, asemănător felului în care se petrec lucrurile într-o grădină în care anumite plante se înmulțesc, lățindu-se pe tot terenul și le înghesuie sau le umbresc pe celelalte. Se întâmplă, în mod inevitabil, ca sinele să fie afectat în ce privește maturizarea și dezvoltarea sa. Nu va mai ajunge la ceea ce era menit să devină în condiții normale de dezvoltare. Gradul său de dependență este prea ridicat, el atârnă prea tare de părinți și de persoanele de referință, cărora, la rândul lor, trebuie să le meargă bine, pentru ca acel copil să primească ceea ce are nevoie.

După cum se arătase în capitolele anterioare, strădania pasionată a copilului de a-i întări și vindeca pe părinți este o sarcină sisifică epuizantă și el se „servește“ de grandiozitatea infantilă pentru a-și depăși starea de neputință. Copilul nu se vede pe sine ca victimă, ci e de părere că, pentru el, totul ar fi posibil — iar unii dintre ei chiar renunță la maturizarea lor (sufletească), pentru ca, prin acest „deficit de existență“, să-și protejeze părinții de suprasolicitări, indiferent de domeniul în care s-ar vădi acestea. Ca urmare, în conștiința copilului, negarea de sine, apărută în chip de scut al sinelui, conduce la o pseudo-existență. Altă categorie de copii își protejează mama/tatăl prin renunțarea la cunoașterea de sine și la alegerea unui drum propriu în viață, pentru a nu aduce „prejudicii“ celor mari și iluzoriei lor superiorități. Dar până și raza de soare, copilul dorit care râde mereu și căruia, de fapt, ar trebui să-i meargă bine, până și el se află în slujba părinților și strămoșilor. Dacă aceștia nu pot fi mulțumiți decât parțial, în vreme ce copilul va da impresia de fericire și mulțumire, el își va reprima manifestările de tristețe, nemulțumire sau agresivitate, respectiv nici nu și le va dezvolta ca mecanisme sănătoase de apărare.

În acest fel se vor configura o multitudine de soluții diferite și de simptome individualizate și aparent ciudate. Rezultatul fatal constă în faptul că un copil, cu cât se cheltuiește mai mult în această direcție — și aceasta este o legitate —, cu atât se dovedește mai puțin capabil să asimileze achiziții de natură pozitivă. Sentimentul de grandoare îi stimulează pe unii copii să-și creeze o pseudo-imagine de sine, iluzionându-se că n-au nevoie de nimic, că ei înșiși ar fi un tot,

dezvoltând o pseudo-autonomie cu ajutorul căreia reușesc să atingă chiar fericirea. Însă, ulterior, acești oameni vor deveni inabordabili, ca un sistem perfect închis în sine. La alți copii, întâlnim o atitudine de perpetuă victimă, pe care adultul de mai târziu o transferă asupra mediului, sub formă de proiecții, și continuă procedeul sacrificial în relația cu persoanele „potrivite“ sau optim „adecvate“. Cine nu-i cunoaște pe cei veșnic dezavantajați? Se formează deci un cerc vicios (a se compara cuvântul-cheie „îngrijire negativă“ — care tinde către un „clic“ negativ al încheierii unui ciclu — cu așa-numita „identitate ideală de victimă“).

Chiar dacă, în acest caz, se poate ivi impresia că fiecare este, de la naștere, o victimă a părinților săi, care-i inculcă sentimentul de neputință și nu-i permit să se împlinească în calitate de individ fericit, trebuie să se înțeleagă cât de vechi este de fapt acest conflict între dependența existențială și impulsul spre maturizare și conturarea unei identități. Capacitatea omului de a fi fericit nu constă în faptul de a fi permanent într-o stare euforică și de a deține controlul asupra situației. Aceasta presupune, în schimb, existența unei capacități de a fi în armonie cu toate fațetele emoționale, adică să fii viu și receptiv, fie că încerci sentimente plăcute sau neplăcute. O persoană fericită nu trebuie să-și reprime durerea sau frica, iar adevărata sa putere constă în faptul că îi este permis să aibă slăbiciuni. Ea își va permite să se atașeze în cadrul unei relații intime, să tolereze dependența în relațiile de dragoste, întrucât n-are nevoie să-l transforme pe celălalt în substitut al propriului sine și nu se va simți pierdută când este confruntată cu despărțiri și pierderi. Dar, de cele mai multe ori, copilul a sacrificat exact acele lucruri de care are nevoie pentru a fi fericit cu adevărat. Îi lipsește o parte din propriul sine, iar în cursul vieții pierderea acesteia va fi din ce în ce mai mult resimțită.

Recuperarea „sinelui“ sacrificat este înțeleasă ca o trădare a mamei și a tatălui. Este momentul în care abrogarea pactului de loialitate devine cea mai vizibilă. Noțiunile de „matricid“ și de „patricid“ își găsesc o justificare în acest caz. Individului i se pare că, retrăgându-și sacrificiul făcut, renunțând la acest gest, face un gest echivalent cu uciderea respectivei figuri părintești. Cine ar dori să ajungă, în realitate, lipsit de mamă ori de tată, un fapt, desigur, care trebuie acceptat la un moment dat în viața adultă? Cu toate acestea, în vederea maturizării personalității și în scopul autenticității și responsabilității acesteia, în viață trebuie să săvârșim acest paricid imaginar.

Identificarea aspectului sacrificat și reintegrarea lui în ființa noastră

Pentru a întrerupe desfășurarea acestui proces dramatic, cu efecte distructive de durată, am creat intervenția consacrată sacrificiului, ca piesă de bază în cadrul însănătoșirii arborelui genealogic. Cu ajutorul unui exercițiu de imagerie ghidată, protagonistul, adus într-o stare de perfectă relaxare, poate reprezenta simbolic sacrificiul adus mamei și/ sau tatălui.

Adesea, se poate întâmpla ca participanții la seminar să nu poată interpreta imediat simbolul ce le-a apărut în minte: cunoașterea venită din inconștient trebuie mai întâi explorată în terapie și apoi experimentată pe cale emoțională.

Lucrul cu triadele și linia timpului

Pentru a realiza reintegrarea pe cale terapeutică, două procedee deosebite s-au dovedit a fi utile și eficiente, prin efectul înregistrat: activitatea de constelare a „triadelor“ și lucrul cu „linia timpului“ (time-line, NLP).

Constelarea triadelelor

Termenul de „triadă“ a fost lansat de Salvador Minuchin[31] și se referă la sistemul trilateral de relații interumane. Triunghiul primar mamă-tată-copil joacă un rol central în dezvoltarea unei persoane. De-a lungul vieții, toate formele de triade (de exemplu, școală-profesor-elev/frate-soră-tată/bunica-mamă-fiică etc.) vor fi formate și modelate de această primă experiență. Subiecte precum sexualitatea, tabuul, păcatul sau ipostaze precum cea de victimă, salvator sau agresor au, de asemenea, o dinamică foarte specială. Transferurile și proiecțiile de tot felul își găsesc aici sorgintea.

Într-o triadă se poate ajunge cu ușurință la formarea de alianțe și coaliții: de multe ori se întâmplă ca două părți să-și unească forțele și acest lucru este îndreptat împotriva celei de a treia părți, care va avea sentimentul că este exclusă. Desigur, ipostazele și oamenii se pot schimba, la rândul lor, în funcție de necesitatea de a deține un rol și din nevoia unei schimbări de perspectivă. În constelația sistemică, pot fi introduse și elemente abstracte, în loc de persoane, pentru a obține informații despre (de exemplu) modul în care un simptom — sau, în cazul nostru, un sacrificiu făcut pentru mamă sau tată — afectează relația respectivă. Interacțiunea este la fel de importantă, ca și schimbarea de perspectivă, atunci când se stabilesc diferite poziții în scenografia terapiei de grup. Cu acest prilej, protagonistul nu numai că va culege informații valoroase, dar i se oferă și posibilitatea de a urmări conflictele disimulate și reprimate din cadrul relației constelate. De exemplu, este posibil ca o mamă să se alieze cu copilul ei împotriva soțului și astfel să-l „instrumentalizeze“ într-un conflict nerezolvat în cuplu.

Cu prilejul participării la o sesiune de constelare triadică, facilitată de profesorul Martin Kirschenbaum, am avut privilegiul să facem cunoștință cu acest psihoterapeut american cu rădăcini europene, care era preocupat de impulsurile către o creștere sănătoasă și care a dezvoltat terapii de cuplu și de familie centrate pe dezvoltare. În calitate de terapeuți de familie în formare, am reușit să experimentăm și să documentăm fantasticul și emoționantul său travaliu din terapia sa familială de sorginte experiențială. Mai târziu, Ingrid Alexander a colaborat cu el, în calitate de asistentă și, în continuare, a activat mulți ani în cadrul institutului unde el preda, în calitate de supervizor și coordonator de terapii didactice. Kirschenbaum mai fusese și expert traumatolog, absolvind aceeași instituție de învățământ, Palo Alto School, unde predase și Virginia Satir, bine-cunoscuta fondatoare și

cercetătoare de avangardă din domeniul terapiei de familie. De exemplu, Kirschenbaum ne-a învățat cum să lucrăm cu triada inconștientă, travaliu care se bazează pe ideea psihanalitică potrivit căreia, după primii ani „sălbatici“ ai procesului de creștere, în intervalul 8–14 ani există o fază de latență în care sunt conturate niște structuri care, mai târziu, cu ajutorul acestei metode, vor putea fi „interogate“ în starea de relaxare. Cu acest prilej, pot fi culese informații importante privind stadiul dezvoltării în aici-și-acum, cât și privitoare la corelația dintre procesele psihoindividuale de dezvoltare și sistemul familial, inclusiv influența jucată de această corelație în dezvoltarea personalității. Potrivit legității constante, omul purcede din unirea primelor două procese, din care va rezulta un al treilea. Fritz Perls, fondatorul Gestalt-terapiei, i-a influențat cu ajutorul tehnicii de poziționare a scaunelor cam pe toți terapeuții posibili, marcându-le și noile concepții, întrucât amplasarea scaunelor în timpul ședinței se dovedește foarte utilă ca instrument de determinare a structurilor, pozițiilor, rolurilor, stărilor Eului etc.

Astfel, în această activitate de constelare triadică, în cameră sunt așezate trei scaune care să formeze un triunghi echilateral. Unul, rezervat protagonistului, altul, cedat mamei ori tatălui, cel de-al treilea urmând a fi ocupat de sacrificiu, care „ia loc“ sub o formă simbolică. Va fi inclus tocmai acel simbol (selectat în sesiunea anterioară) referitor la poțiunea vindecătoare. Acest gest este semnificativ în măsura în care facilitează abordarea sacrificiului și a deciziei de a renunța la acest sacrificiu, dar mai contribuie și la atenuarea sentimentelor de vinovăție dobândite în copilărie. Are această proprietate, deoarece s-a confruntat în mod nemijlocit cu durerea pricinuită de pierdere și, în cele din urmă, dorește s-o stăpânească. Poțiunea vindecătoare servește drept resursă și activează nou dobândita amintire implantată și experimentată corporal a elementelor ce ar fi trebuit să fie prezente acolo, în acel moment — ideala îngrijire retroactivă, dar administrată la vârsta adecvată situației respective. Încă o dată, cu vechea suferință în minte, protagonistul poate acum să perceapă și alternativa și să vadă că părinții îngrijiți ideal reacționează și acționează într-un mod complet diferit. Teama de a comite un „matricid“ ori un „patricid“ (teamă pe care copilul vrea s-o prevină prin sacrificiul său) este relativizată și este redusă la un nivel corespunzător vârstei. Muntele Everest se reduce, în prezent, la dimensiunile moviliței făcute de o cârtiță.

Protagonistul din ședință, așezat pe scaunul pe care și-l atribuise, intră acum în contact cu ceea ce-i asigură coexistența în această triadă. Rând pe rând, empatizează și cu celelalte poziții. Apoi, protagonistul este intervievat și ghidat terapeutic. Perspectivele sistemice referitoare

la impactul acestor factori asupra individului, precum și asupra evenimentelor intrapsihice sunt inspectate și evaluate. Uneori se poate întâmpla ca acest moment să reclame instalarea unei noi îngrijiri ideale, astfel încât sacrificiul făcut să poată fi retras, iar partea ce revine răspunderii personale a părții parentale să poată fi returnată în ipostază adultă. Nu de puține ori apare relația părintelui cu unul dintre părinții săi, de care fusese lezat în mod grav. De obicei, acest fapt devine clar pe „scaunul rezervat sacrificiului", și astfel se poate întâmpla, spre exemplu, ca protagonistul să devină conștient de eforturile depuse de el însuși pentru a despăgubi această persoană, pentru care a renunțat la o serie de lucruri.

Suportul terapeutic personalizat necesită utilizarea unei game largi de metode (gestaltistă, familială, corporală, hipnoterapeutică etc.).

Printr-un efort extrem de emoționant, protagonistul își recuperează sacrificiul făcut și dă, astfel, curs la ceea ce numim „matricid" sau „patricid". Durerea de a nu-și fi putut salva mama și tatăl transpare din nou în experimentarea îngrijirii ideale a părinților, relevată în cadrul seriei de mesaje transgenerationale. În același timp, protagonistul mai resimte și durerea de a fi renunțat, atâta vreme, la acest segment din sinele său. Recuperarea sacrificiului făcut reprezintă un pas mare în câștigarea autonomiei, care, din motivele menționate, nu părea până acum posibilă. Acest moment de împlinire are un caracter aproape „sacru", care face ca procesul vindecării (și integrării) să se contureze în chip unitar, datorită renunțării la factorul inhibator al pactului de loialitate.

Utilizarea „liniei timpului“

Metoda de lucru cu „linia timpului“ (time line) a fost aplicată, ca tehnică terapeutică, încă din anii șaptezeci, de către cei doi cercetători de avangardă: John Grinder și Richard Bandler, fondatori ai Programării Neuro-Lingvistice (NLP). În plus, hipnoterapeutul Tad James a descoperit întâmplător, în anii optzeci, că simpla imaginare a liniei timpului este suficientă pentru a obține un efect terapeutic și că emoțiile negative asociate unui eveniment au dispărut atunci când, pe axa temporală, am suprapus altceva peste acel eveniment. Potrivit lui Tad James, precum și lui Bandler și Grinder, fiecare persoană își organizează amintirile, dobândite în timp, pe un fel de linie, de axă temporală, care, reprezentată în spațiu, ajută protagonistul să atribuie amintirilor, respectiv întipăririlor din memorie o ordonare stratificată temporal și să le modifice în sens pozitiv, printr-un demers axat pe resurse. „Change History“ (Modificarea istoriei), așa cum este denumită această operațiune de schimbare, se referă la stocarea în memorie, în locul versiunii factuale, adică a celor petrecute realmente în cursul vremii, a unei versiuni contra-factuale, ipotetice, ce ține de cum ar fi putut să se deruleze acele evenimente dacă cineva ar fi fost deja în posesia resurselor de astăzi și ar fi folosit tehnica de dezvoltare în mod retroactiv.

Abordarea noastră adaptează un pic metoda „liniei timpului“. În versiunea noastră, poțiunea vindecătoare, în calitate de simbol și de soluție ancorată în plan fizic, presupune o regresie în trecut, cu scopul de a conștientiza situațiile din fiecare moment în parte. Înainte de toate, pot fi injectate cu o nouă energie (conferită de poțiunea vindecătoare și de seria de mesaje transgenerațională) mai ales segmentele de personalitate grav prejudiciate în ceea ce privește formarea instanței decizionale și capacitatea de modelare a propriei vieți. În această ecuație, vor mai fi incluse atât simbolul sacrificiului, cât și simbolul asumării anterioare a rolului ce revenise părintelui de sex opus.

Înainte de aceasta, protagonistul va fi rugat să localizeze în încăpere acele puncte în care se află trecutul și viitorului său. Cu ajutorul benzii adezive sau al cretei, pe podeaua spațiului respectiv, protagonistul își va marca, apoi, calea vieții, sub forma unei linii care începe în trecutul său, subliniindu-se că nu se poate ști niciodată cât de departe trebuie să coboare aceasta din urmă. Ideea este să surprindem momentul aducerii sacrificiului și să trasăm apoi linia către viitorul aflat sub semnul unui deznodământ incert. Aceste linii

cunosc trasee extrem de diferențiate și oferă informații non-verbale despre schimbări drastice, abateri, modalități de procesare individualizată etc.

Următorul pas implică o regresie inițială în trecut și pornește de la propria linie a timpului din prezent. Asistat de îndrumătoarea seminarului, protagonistul coboară în trecut, unde reapar experiențele și trăirile, în care sacrificiul este palpabil și rolul de substituție a fost deja „asumat“, până în momentul în care gesturile respective se manifestă pentru prima oară. În cursul periplului, din cauza emoțiilor violente, se vădește în mod repetat necesitatea de a conștientiza prezența poțiunii de vindecare, ca și a locului în care aceasta s-a implantat în corp.

După cum s-a făcut trimitere și s-a explicat în mai multe rânduri, în cursul expunerii, implicarea trupului prin metodele de terapie corporală este de o imensă importanță, deoarece nicio emoție pe care o resimțim ca ființe umane nu se manifestă fără a avea ecou și fără a genera o reacție somatică. Corpul nostru reprezintă forma materializată a locului de ancorare a emoției. Simbolul implicit și zona corporală palpabilă pot fi activate emoțional prin atingere, dobândindu-se un efect calmant. Când, pe linia timpului (desfășurată pe jos, în cabinet), se ajunge la punctul în care a fost făcut primul sacrificiu, în locul respectiv se plasează interpreți preselectați pentru a-i întruchipa pe mamă și pe tată. Protagonistul se întoarce, iar acum urmează actul de renunțare conștientă la rolul asumat, precum și acela de anulare a sacrificiului. În final, după cum s-ar cuveni, părinții, în acest caz, desigur, preferabil partea parentală de sex opus — acum îngrijită ideal — își binecuvântează protectorul, urându-i să pășească pe calea unei vieți cu adevărat autonome. Înzestrat de-acum cu acest dar, protagonistul își va întoarce fața către viitor, îmbogățind cu această nouă calitate ideală toate evenimentele ce vor veni, până când ajunge înapoi în momentul prezent. El mai are putința să avanseze cu un pas înainte în viitor pentru a surprinde ce perspective oferă acea nouă formă de existență. Ședința se încheie cu exprimarea unei dorințe, a unui impuls, referitor la ce ar fi bine să experimentezi sau să faci acum. Recent, de pildă, dorința unui protagonist a fost să cânte și să danseze împreună cu interpreții din grup pe ritmurile cântecului „Să plouă peste mine cu trandafiri roșii“, melodie compusă de Hildegard Knef.

Acest modest impuls de creștere va fi, în felul acesta, experimentat de protagonist pe propria-i piele și se va întipări pregnant în sistemul mnezic al creierului, în calitate de nouă experiență de viață.

În timp ce lucrul cu triadele ajută la înțelegerea simbolului sacrificiului făcut și la conștientizarea acestuia, explorarea întreprinsă după metoda „liniei timpului“ se concentrează asupra conștientizării acelor situații și momente în care protagonistul, în calitate de adult și anterior de copil, făcuse respectivul sacrificiu, renunțând la unele laturi ale personalității sale. Ambele demersuri își dovedesc marea utilitate și permit integrarea elementelor ce, până în prezent, fuseseră ținute departe.

Trădarea comisă față de părinți

Ce legătură au toate aceste metode de constelare cu o atare formulare radicală, precum „matricid“ sau „patricid“? Precizăm că aceasta a fost aleasă inițial de noi pentru a exprima în chip corespunzător dramatismul evenimentelor, relevate de denunțarea Codului Generațional, de descoperirea (și apoi abrogarea) pactului de loialitate subiacent, cu efectul său imperativ și cu un impact decisiv asupra vieții.

În cursul aplicării consecvente a concepției noastre, am putut să simțim — chiar și pe pielea noastră — cum abrogarea pactului de loialitate provoacă o trăire interioară similară uciderii mamei/ tatălui — e ca și cum le-am înfige un pumnal în inimă. Impresia că i-am fi trădat diseminează în ființa noastră o senzație deprimantă, împovărând conștiința. În acest punct delicat, se cer luate măsuri terapeutice speciale de îngrijire și asistență. La urma urmei, în sinea noastră exista certitudinea asiguratorie că, prin respectarea pactului, s-ar asigura o șansă de supraviețuire atât comunității strămoșilor, cât și părinților ce se trag din ei, dar și actualului descendent.

Experiența dependenței existențiale primordiale, specifice condiției infantile, rămâne implantată în cugetul nostru și adesea, chiar și la o vârstă adultă, face de neconceput ideea absenței materne ori paterne. Chiar dacă, pe temeiul iubirii de sine, este posibilă și se urmărește o asumare a răspunderii față de propria maturizare, este dificil de renunțat la funcția parentală de garant al existenței. Numai recunoașterea faptului că o îngrijire retroactivă a părinților e de fapt o activitate ineficientă și consumatoare de energie și că o „izbăvire“ a strămoșilor nu este realmente fezabilă poate ajuta la o bine-meritată pensionare a părinților, eliberând, pe această cale, o mare cantitate de energie și de putere blocate inutil. Numai după aceea potențialul, abilitățile și calitățile proprii pot fi valorificate și puse în slujba propriei persoane. Abia când îmi abandonez părinții și încep să-mi ofer eu însumi îngrijirea parentală de care aveam nevoie, abia atunci apare iubirea de sine. Și nu ne referim la iubirea narcisistă, care înalță sinele prin minimalizarea celorlalți. Nu ne referim la, azi, larg răspândita egomanie, care confundă iubirea de sine cu indiferența egoistă din ce în ce mai mult practicată. Ne referim la acea iubire care nu poate fi exprimată mai clar decât în pasajul următor și care se referă la sinele veritabil, nedisimulat, făcând cu putință inclusiv iubirea veritabilă față de celălalt.

Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi

32

Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi, am înțeles că sunt întotdeauna și oriunde la timpul și în locul potrivit și că tot ce se întâmplă este just. De-atunci încolo am putut să mă liniștesc. Astăzi știu că această senzație se cheamă încredere!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am înțeles cât de jenant este pentru cineva să-i impun dorințele mele, știind că nici timpul nu era copt, și nici persoana nu era pregătită — iar aici acea persoană puteam fi chiar eu însumi. Astăzi știu că acest lucru se numește respect de sine!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am putut realiza că durerea și suferința emoțională sunt doar avertismente că trăiesc în răspăr cu principiile adevărului meu. Astăzi știu că acest lucru se numește autenticitate!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am încetat să mai tânjesc după o altă viață și am putut vedea că tot ce-i în jurul meu reprezintă un îndemn către împlinire. Astăzi știu că acest lucru se numește maturitate!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am încetat să-mi mai răpesc din timpul meu liber și am încetat să mai concep proiecte grandioase de viitor. Astăzi fac doar ceea ce mă distrează și-mi dă bucurie, ceea ce-mi place și ceea ce-mi face inima să tresalte, în felul și în ritmul meu. Astăzi știu că acest lucru se numește onestitate!

Când am început să mă iubesc cu adevărat, m-am eliberat de tot ceea ce nu era sănătos pentru mine, de mâncăruri, de oameni, de lucruri, de situații și de tot ceea ce mă tot trăgea în jos, departe de natura mea. La început am numit acest fel de a fi „un egoism sănătos“, dar astăzi știu că aceasta este iubirea de sine!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am încetat să mai vreau să am dreptate, așa că m-am înșelat mai puțin. Astăzi mi-am dat seama că acest lucru se numește modestie!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am refuzat să trăiesc

refugiindu-mă din ce în ce mai adânc în trecut și să-mi fac griji pentru viitor. Acum trăiesc doar în momentul prezent în care se petrec toate. Așa trăiesc în fiecare zi și o numesc împlinire!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, mi-am dat seama că gândirea îmi cufundă ființa în mizerie și mă îmbolnăvește. Totuși, atunci când am apelat la puterile inimii mele, rațiunea mea a căpătat un partener important: această legătură, eu o numesc înțelepciunea inimii!

Nu trebuie să ne mai temem de divergențe, conflicte și dificultăți cu noi înșine și cu ceilalți, pentru că până și stelele se mai ciocnesc uneori între ele, zămislind lumi noi. Astăzi știu că aceasta este viața!

[31] Cf. Minuchin, Salvador (2015).

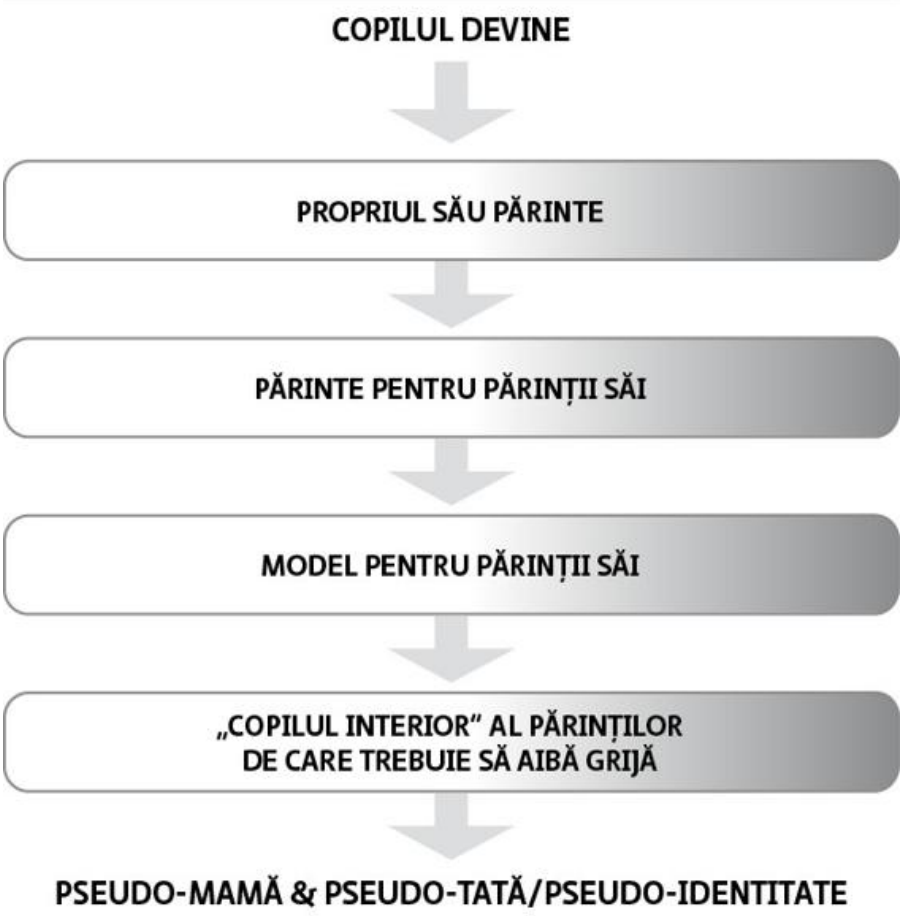
[32] În mod frecvent, textul de față este atribuit lui Charlie Chaplin, pentru faptul că a constituit alocuțiunea sa, cu prilejul împlinirii vârstei de 70 de ani. Alte izvoare (cum ar fi http://www.wolfgangzeitler.de/html/charlie_chaplin.html) o desemnează drept autoare pe americana Kim McMillan.

10. Pseudo-identitatea

Nu suntem conștienți de momentul apariției și dezvoltării pseudo-identității. Aceasta ia naștere printr-un proces intern abia perceptibil care poate începe încă din viața intrauterină. Grație zestrei noastre biologice și datorită capacității unice a ființei omenești de a se adapta dintru început la condițiile de viață, la persoanele de referință, dar și la mediu, se derulează un program inconștient, pus în slujba propriei supraviețuiri, precum și a celei a clanului familial. Cu cât persoana este mai fragedă ca vârstă, cu atât mai ușor se convertește, se adaptează. Putem observa acest comportament impresionant la copiii care, fiind împreună cu familia sau singuri, au fost nevoiți să se refugieze din țările lor de origine și doresc să se stabilească într-altă parte, într-o țară nouă. Pentru un viitor mai bun, sunt dispuși să renunțe la multe, iar în cadrul familiilor de apartenență se vor înregistra mutații de ordin cultural, care nici n-ar fi putut fi concepute în acea familie cu câteva decenii în urmă. În schimbul acestui viitor, nu numai că se vor adapta, nu numai că-și vor abandona tradițiile și valorile, ci își vor refula, de asemenea, și procesele psihice perturbatoare (de ex.: traume trăite), potrivit principiului că viața merge mai departe.

Pseudo-identitatea

Copilul, cu nevoia sa de a-i „vindeca" pe părinți, preia nu numai rolul părintelui absent, ci se transformă el însuși în acel părinte absent.


COPILUL DEVINE
PROPRIUL SĂU PĂRINTE
PĂRINTE PENTRU PĂRINȚII SĂI
MODEL PENTRU PĂRINȚII SĂI
„COPILUL INTERIOR" AL PĂRINȚILOR DE CARE TREBUIE SĂ AIBĂ GRIJĂ
PSEUDO-MAMĂ & PSEUDO-TATĂ/PSEUDO-IDENTITATE

Pelicula documentară Copiii din Alep prezintă acest subiect într-un mod deprimant și, totodată, mișcător. În acest scop, reporterul și cineastul Marcel Mettelsiefen a călătorit, sub acoperire, în Siria și a însoțit, timp de câteva luni, o familie locală în timp ce își părăsea patria, în drum spre Germania. Pentru realizarea sa a primit Premiul Emmy și Premiul Grimme pe 2015.

Într-una din scenele documentarului, eroina, o fetiță, îi aduce mamei sale de dimineață două cești de cafea, pentru că ritualul părintesc al cafelei matinale era un ceremonial aproape sacru. Doar că, prin aceasta, în fiece zi, îi sfâșie din nou inima mamei, pentru că soarta tatălui a rămas încă incertă, până în ziua de astăzi. Fetița simte cum mamei îi este atât de dor de tatăl ei, încât ar vrea, din toată inima, să-l

poată înlocui. „Mama nu-i fericită aici, dar noi suntem“, susțin copiii. Nu-și vor împovăra mama cu propria lor durere, fiindcă și lor le e dor de tată. Însă durerea nu-și prea mai găsește loc atunci când ești preocupat să prinzi rădăcini noi, ca să-ți clădești un alt viitor. În moduri diferite, cei patru copii încearcă să privească înainte, să-l înlocuiască pe tatăl absent și să-și construiască singuri noua existență.

Abia mai târziu în viață sau uneori de-abia în generația următoare se vor manifesta conținuturile psihice neelaborate.

Prin urmare, presupunem că, în fiecare ființă umană, există o știință profundă a lucrurilor de care are ea nevoie pentru a putea duce un trai împlinit, fericit și echilibrat. Mai presupunem că, în fiecare individ, există un nucleu, ce pare a fi o expresie a sufletului său și care năzuiește să atingă desăvârșirea și să evolueze neîncetat (vezi detalii, în acest sens, în Capitolul 10). Pentru a-și favoriza împlinirea sufletească, copilul va dezvolta strategiile necesare supraviețuirii și adaptării. El mai știe, de asemenea, și de ce calități au nevoie părinții pentru a deveni părinți în toată puterea cuvântului.

Pentru ca cel mic să nu se simtă pierdut pe lume, trebuie să-și lase mama/tatăl să se maturizeze.

Conceperea pseudo-mamei/pseudo-tatălui

„Pseudo-mama“ sau „pseudo-tatăl“ reprezintă un construct mental, un produs al fantazării infantile, care apare din nevoia și din dorința sa de a se dezvolta normal. În scopul de a transforma părinții nepotriviți sau suprasolicitați în părinți aparent perfecți, vor fi născocite, create și stocate elemente substitutive pentru a umple fiecare gol, pentru a compensa fiecare deficiență. Constructele mentale ale pseudo-mamei/ pseudo-tatălui sunt generate pentru a cruța punctul nevralgic din biografia mamei/ tatălui. Pentru a putea simți că e pe mâini bune, copilul își va „completa“ în mod inconștient (la nivelul fantasmării infantile) figurile parentale deficitare — în felul acesta, părinții vor deveni desăvârșiți.

Acest proces poate conduce (în varianta sa extremă, patologică) la permeabilizarea Eului-piele, a anvelopei nucleului interior al ființei umane, ceea ce s-ar traduce prin slaba delimitare psihică între mine și celălalt. Chiar și în tulburările minore, manifestate în decursul fazelor sensibile de dezvoltare, acest lucru poate duce la o estompare a granițelor interioare, specifice fiecărui om (vezi Capitolul 2: „Când granițele dintre generații se estompează“).

Calitățile deficitare, care ne-am aștepta să-i definească pe părinți, încep a fi completate și dezvoltate de către copil. Cele mai importante componente ale „apărării compensatorii“ sunt în număr de patru, precum urmează:

Copilul devine propriul său părinte

Astfel, copilul dezvoltă o aparentă lipsă de nevoi, își reprimă propriile dorințe și sentimente, claustrându-le în forul său interior și începând să-și poarte singur de grijă. Această prestație îmbracă, desigur, un caracter imatur (e vorba de fixația la acea etapă de vârstă în care deficiența — atât cea transgenerațională, cât și cea biografic-individuală — se manifestă în modul cel mai acut). Pentru a-și proteja părinții, se ajunge la o dezvoltare pseudo-autonomă prematură, în spatele căreia se ascunde, totuși, un blocaj în dezvoltarea autonomiei specifice vârstei. Din exemplul cu familia de refugiați din documentarul menționat mai sus, reiese, în chip pregnant, modul atât de variat, în funcție de vârstă, de calitatea fraternă și de sex, în care copiii respectivi își protejează, în felul lor, mama și-și poartă de grijă lor înșiși, ba chiar și fraților.

Este important a socoti astfel de procese ca fiind părți „normale“ ale dezvoltării umane și să înțelegem că aceste abilități sunt strategii de supraviețuire care permit un trai mulțumitor în lumea noastră reală. Cu toate acestea, fiecare strategie de supraviețuire își are prețul ei, iar dacă pretinde săvârșirea unui sacrificiu, va împiedica cicatrizarea rănilor originare. Pe această cale, se va diminua încontinuu și capacitatea de a accepta grija altora sau satisfacerea nevoilor viitoare cu ajutorul altora. De-a lungul generațiilor, acest lucru, împreună cu acumularea de noi experiențe tributare fiecărei generații, duce la cicatrizarea și la deformarea rădăcinilor genealogice. Acest fapt presupune că, fie și în cele mai bune condiții (de mediu), nu va putea avea loc o satisfacere optimă a nevoilor de bază câtă vreme rădăcinile lezate nu vor fi îngrijite în mod adecvat.

Copiii deveniți părinți ai părinților

Prin identificarea cu partea parentală „rănită“, copilul participă inconștient la încercarea de a-și vindeca părinții. Copilul își „crește“ părinții, asumându-și, în locul părinților care nu pot să aibă grijă de ei înșiși, rolul de a-i îngriji după toate cerințele, chiar dacă este încă mult prea imatur pentru o atare sarcină. Așa că încearcă să-și consoleze părinții, să facă act de prezență afectuoasă pentru mamă sau tată. „Capsulele sufletești“, depuse de părinți și de strămoși în cugetul copilului, conțin informația, dobândită pe cale inconștientă, referitoare la toate deficitele, pierderile, datoriile și traumele lor. Prin transferul sentimentelor insuportabile adultului asupra copilului, se creează un „scenariu“ perfect, cu un script individual de rol, ca să zicem așa, care trebuie întruchipat. De exemplu, dacă, în timpul copilăriei, părintele pierduse o importantă persoană de referință, fiica sau fiul acesteia va încerca să o înlocuiască. Apoi, dacă părintele nu a fost un copil dorit de părinți, pe un anumit palier (psihic-sufletesc), el nu își va putea ocupa locul cuvenit în viața ulterioară. Dacă tatăl nu și-a putut împlini aspirațiile în carieră, copilul va încerca acest lucru pentru el. Sau, ca în exemplul familiei siriene, copiii încearcă să-l înlocuiască pe soțul după care tânjește mama. Copilul face acest lucru din dragoste și devotament pentru persoanele sale de referință. Însă, din moment ce salvarea părinților n-are sorți de izbândă sau poate reuși doar într-o măsură imperceptibilă, copilul va rămâne, chiar și la vârsta adultă, cu aspirații nerealizate, se va simți pe mai departe neîmplinit și va proiecta, la rândul său, acest sentiment asupra propriilor copii, parteneri și prieteni. Aspirația profundă către maturizare și împlinire va fi inhibată, în cazul copilului, de dezamăgirea că nu a putut satisface nevoile părinților. Pactul de loialitate cu părinții împiedică, de asemenea, trăirea sentimentului dragostei și atingerea fericirii.

Copilul — model pentru părinți

Copilul devine un model pentru părinți și dezvoltă, în mod exemplar, în beneficiul lor, calitățile și abilitățile de care ei duc lipsă. Prin aceste procedee, copilul încearcă să-și ajute părinții să se maturizeze și să dobândească competențele necesare pentru a deveni părinții de care ar avea el nevoie pentru a se dezvolta normal. Dacă, de pildă, o fiică va sesiza că mama dă dovadă de supunere față de tată, văzând cum mama se lasă dominată de către tată și se complace în rolul de victimă, ea își va înfrunta tatăl în mod deliberat. Chiar și cu riscul de a fi lezată de acesta, acum ea îșI „învață“ mama cum să-l înfrunte pe tată, adoptând o atitudine verticală și fermă, negându-și, în felul acesta, propria inferioritate infantilă. Chiar dacă un astfel de comportament se dovedește a fi prea riscant, fiica va identifica modalități de a se descurca, dezvoltând un comportament opus față de cel vădit de mamă. Ținând cont de loialitatea ei și de imperativul de a nu răscoli punctul matern cel mai dureros, nici în cazul de față fata nu va încerca să depășească condiția mamei.

Am observat adesea că, în urma unei copilării nefericite, oamenii vor încerca să fie ulterior (în familia pe care și-o vor construi) exact opusul părinților pe care i-au avut. Prin urmare, într-o atare situație, femeia va fi mai degrabă aceea care-și va domina bărbatul — totuși șansele ei de a duce un trai mai fericit decât mama ei sunt scăzute. Ea va alege drept partener un om slab, care să se deosebească de tatăl ei, dar este posibil să se plictisească în conviețuirea cu acel partener. Deși face acest compromis, aspirația după un cuplu închegat și matur rămâne la fel de neîmplinită ca și în cazul mamei.

Îngrijirea ideală a „copilului interior“ al părinților

Progenitura preia funcția de „copil interior“ al părinților, el este cel asupra căruia aceștia își proiectează imaginea copilului lor interior îngrijit într-un mod ideal. În felul acesta, acești părinți încearcă să compenseze propriul lor deficit. Copilul va corespunde, în mare măsură, acestei imagini pe care ei și-o doresc, dar o va face în detrimentul dezvoltării autentice a personalității sale.

Dacă, spre exemplu, mama a avut un tată care, în copilărie, n-a fost capabil s-o valideze suficient de mult, ea va pune mare preț pe acest lucru în relația cu fiica sa. S-ar putea ca ea, în selectarea partenerului, să caute un bărbat în care să descopere calitățile paterne necesare pentru o viitoare fiică, dar și pentru neglijatul ei „copil interior“. Dacă acel bărbat va reuși să devină, într-adevăr, tatăl dorit pentru fiica lor, mama se va identifica cu fiica și va experimenta, prin intermediul fiicei, „prin procură“, îngrijirea propriului ei „copil interior“.

Fetița, care simte aspirația mamei, își asumă așa-numitul rol de copil interior ideal îngrijit al mamei, pentru a o vindeca retroactiv.

Deși este de la sine înțeles că și fiica va beneficia, în acest fel, de o bună îngrijire, aceasta nu va fi îndestulătoare nici pentru mamă, nici pentru fiică. Căci nu e ca și cum fata ar fi aici persoana capabilă și potrivită să furnizeze la momentul oportun răspunsul adecvat pentru copilul interior al mamei. De fapt, fata va prelua, în cadrul identității sale (în cadrul sinelui ei), aspectele mamei care n-au primit îngrijirea necesară. Și va avea un tată pe care mama nu l-a avut niciodată — deci va porni de la o premisă complet diferită decât situația mamei pe când era fetiță. În vederea asumării acestui rol de „copil interior“ al părinților, ideal îngrijit, va fi necesar ca progenitura să-și formeze noi abilități, caracteristici și laturi ale personalității pe care să și le atribuie propriei identități.

Prin apariția acestor forme de apărare compensatorie a părinților, se ivește și așa-numita „pseudo-identitate“. Această identitate are o funcție compensatorie sau complementară în raport cu mama/tatăl. Ceea ce înseamnă că întreaga dezvoltare a personalității iese din parametrii de echilibru, iar compensarea unei astfel de dileme conduce la abateri și discontinuități în dezvoltare.

Tiparul acestei priorități de supraviețuire este proiectat asupra tuturor

domeniilor vieții (relații, profesie, propriii copii, pasiuni etc.). Maturizarea propriei personalități este neglijată pentru că nu pare a fi ceva ce contează.

Reintegrarea segmentelor abandonate din propria personalitate, care au fost puse în slujba salvării părinților, reprezintă scopul și premisa de bază pentru a disponibiliza din nou, în beneficiul nostru, energia vitală. Această operație facilitează devenirea și ființarea autentice, regăsirea identității și preluarea responsabilă a controlului asupra propriei vieți, îmbunătățind legătura cu propriul sine.

Pseudo-identitate și burnout (sau despre „focul nevrotic“)

Combustia produsă de „focul nevrotic“, cum îi spunem noi, este chemată să ne exploateze și să ne suprasolicite sinele și corpul. Omnipotentul „copil interior“, chiar și în cazul individului ajuns la vârsta adultă, stăruie în vindecarea și mulțumirea părinților. Copilul vrea să devină răspunsul de care au nevoie părinții, vrea să-i despăgubească pentru suferința lor, așa încât el să se vindece mai apoi pe sine și să aibă parte de părinți maturi. Pentru aceasta, copilul suferă (chiar și la vârsta adultă) stresul produs de suprasolicitare, nu ține cont de propriul său corp, ignoră gravele semne prevestitoare, se suprasolicită în permanență și nu-și asigură necesara regenerare. Cu acest prilej, nu numai limitele fizice vor fi depășite, ci și cele psihice și emoționale.

Focul nevrotic arde grație convingerii de nezdruncinat a copilului de vârstă mică ce crede că i se cuvine totul (sentiment de grandoare). Adultul de mai târziu se va epuiza în sfera profesională sau în proiecte de voluntariat, asupra cărora își proiectează intenția de salvare a părinților. Dar și în relația cu partenerii, prietenii și chiar cu propriii copii se întâmplă ca propriile granițe să fie, în mod repetat, încălcate. Înstrăinarea de sine favorizează exploatarea de sine la care se supune adultul, punându-și toată energia în slujba salvării părinților. Ne putem închipui că, drept urmare, se vor manifesta atât simptome emoționale și psihice, cât și fizice.

În cursul muncii noastre, ca terapeute, putem adesea observa cum acuzele de natură somatică, în special, sunt în mod frecvent legate nemijlocit de problematica familială. Precum în ilustrarea din cazul lui Andreas și al fiicei sale, Lisa, unde cefaleele, durerile abdominale și de stomac au continuat să „treacă“ de la o generație la alta.

Cercetări științifice recente relevă din ce în ce mai limpede modul în care simptomele și tiparele mentale și fizice sunt transmise pe filieră multigenerațională. Acest fenomen este valabil mai ales în cazul traumatizării secundare, adică al transferului traumei. Părinții, ei înșiși traumatizați sau care au trecut prin grele pierderi, le transferă copiilor propriile răni, chiar dacă ei nu și-au propus așa ceva, deoarece copiii simt vulnerabilitățile părinților[33]. Întrucât transferul transgenerațional se petrece încă din fragedă copilărie, în special în anii de atașament (de la zero la cinci ani), acești copii stochează, de obicei, aceste capsule sufletești, fără să le poată asocia cu imagini conștiente sau amintiri verbalizate. În cazul de față, corpul își

„amintește“ de aceste traume sub forma unor tulburări psiho-somatice (vezi și Capitolul 2, secțiunea „Iubirea poate fi moștenită“).

Considerații asupra identității și pseudo-identității

În cursul secolului trecut, un mare număr de oameni de știință dintr-o mare varietate de discipline, precum și poeți ori scriitori s-au ocupat de tema identității. Acest lucru a dus, de asemenea, la controverse și luări de poziție, divergente ca perspectivă. O discuție esențială, rămasă încă și astăzi relevantă, ne-a determinat să folosim în teoria noastră conceptul de „pseudo-identitate“. Acea dezbatere s-a referit la distincția între sine și influența sa asupra devenirii identității, ce presupune niște structuri egotice schimbătoare[34]. Întrebarea ar fi deci dacă putem sau nu presupune existența unui sine neschimbat, a unui nucleu psihic identic pe tot parcursul vieții. Sau s-a mai vehiculat ideea după care sinele, precum o ceapă, poate fi desfăcut, în cursul vieții, strat după strat, până ce, în cele din urmă, nu mai rămâne nimic din el. Încă din Antichitate, s-au emis opinii diferite pe această temă. În cele din urmă, pare a fi o chestiune de credință, care scindează spiritele în tabere subiective.

Pe baza multor ani de experiență profesională și personală, presupunem că Eul, cu diferitele sale funcții de control, acționează ca formator al identității și/dar trebuie înțeles ca o funcție parțială a sinelui. Citându-l pe Nietzsche, exclamăm: „Să devii cel care ești!“, iar împreună cu Goethe putem spune: „Ești — și de tine n-ai cum fi scăpat/(…) timp, forțe nu-s să sfarme nefirește,/forma marcată, care-n viață crește“[35]. Sinele este înțeles ca o formă eternă, indestructibilă, interioară a fiecărei ființe (în hinduism — „Atman“, în spațiul occidental — „suflet“). Potrivit mottoului „Călește-ți sinele prin puterea sinelui tău“ (Bhagavad-Gita), presupunem că în fiecare individ există un nucleu care pare a fi expresia sufletului său. Sufletul năzuiește la împlinirea a ceea ce este „încă nedesăvârșit“ — aceasta e sarcina sa. În opinia noastră, există, prin urmare, întotdeauna noi și noi oportunități de a impulsiona într-un mod eficient și influent evoluția (progresia) noastră psihică, în loc să perseverăm în aceleași repuneri în scenă.

Premisa de bază a unei „pseudo-identități“, după cum am denumit-o și după cum o vom defini în continuare, este aceea că noi existăm într-o strânsă dependență de alții și că trebuie să rămânem blocați în acele tipare de soluționare care ne-au fost cândva de folos ca strategii de supraviețuire și adaptare. Cu ajutorul metodei experiențiale pe care am dezvoltat-o, individul se poate elibera și poate înflori, iar dezvoltarea autenticului său sine poate fi repusă pe „calea cea bună“. Punctul de plecare este cel în care viitorul vrea să afle ce întrebări ar

fi trebuit să pună trecutul.

În cele ce urmează, am dori ca, printr-o exemplificare, să sondăm consecințele transferului transgenerațional al suferinței și al pierderii, în problema constituirii unei pseudo-identități în cazul strănepoatei, descendentă dintr-o familie germană de refugiați de război.

Stejarul cel falnic și mărunta căpșună — studiu de caz

Ne-am decis să relevăm, în cadrul unui studiu de caz, cum se desfășoară procesul de conștientizare și meditație, prin care se poate preveni apariția unor simptome, precum depresia și sindromul de epuizare (burnout).

Acest exemplu se referă la o femeie ce are în prezent 67 de ani (și care avea 53 de ani la data întâmplării). Prin intermediul meditației și imageriei ghidate, a reușit să vizualizeze o scenă care a lămurit în ce privințe a trebuit să-și protejeze mama și cum a putut să lase neatins punctul nevralgic din existența ei, încercând totodată să găsească o soluție pentru acel aspect sensibil.

Scenă relevantă pentru întrebarea-cheie: stejarul binevoitor și căpșuna cea dulce

În scena imaginată, o boabă de căpșună sălbatică mică și dulce figurează drept mamă, iar un stejar binevoitor, cu rădăcini bine implântate în pământ, o va simboliza pe fiică. Inversarea rolurilor este evidentă. Pare aproape imposibil să ne reprezentăm această mamă în chip de persoană adultă, prin urmare, ea trebuie să fie crescută și purtată de mână. Sforțându-se din greu, fiica vrea să-și motiveze mama și s-o convingă să-și imite fata, pentru ca mama să poată atinge un stadiu normal de dezvoltare și de maturizare. În sesiunile ulterioare, s-a dovedit cu limpezime că o absență maternă flagrantă, timp de decenii, în linia genealogică, pecetluise soarta mamei.

Ascendența pe linie feminină

Și în acest caz, a fost imaginată o scenă sugestivă. În cadrul acesteia, poate fi văzută fiica afectată, „ultima verigă“ din lanțul ancestral pe linie feminină, apărând în chip de făptură legendară, de copac vorbitor, care luase următoarea decizie marcată de grandiozitatea infantilă: „Toți oamenii ăștia au nevoie de o mamă!“ În mod indubitabil, avem de a face cu o îngrijire retroactivă, care decurge după tipic și potrivit normelor.

Străbunica clientei, potrivit relatării acesteia, se sinucisese după ce primise vestea morții soțului și fiului ei, căzuți, în aceeași zi, pe

câmpurile de luptă ale Primului Război Mondial.

În acel moment, fiica ei împlinise doisprezece ani și, dintr-o lovitură, își pierduse tatăl, mama și fratele. Această fiică, bunica clientei, a murit la vârsta de numai 28 de ani, suferind de ftizie. Fiica ei, mama clientei, avea doar cinci ani când a devenit orfană de mamă.

Mesajele transmise de această mamă disperată către fiica ei, respectiv către nepoata și strănepoata ei, demonstrează, în chip impresionant, cum se contopesc aici suferința și speranța pentru generația următoare. Apariția pseudo-identității se observă de la bun început. Ca urmare a pierderii tatălui, respectiv a partenerului de căsătorie din cauza războiului și a impactului acestuia asupra fetelor/femeilor, copilul cu aspirații eroice (clienta ce ia chip de copac vorbitor) a încercat să suplinească pentru nevoile neîmplinite. Simultan, ea s-a străduit să-i fie mamă propriei mame care, în situația unei fetițe abandonate la cinci ani, avea o disperată nevoie de îngrijire maternă. De asemenea, ea i-a mai purtat de grijă și bunicii, rămasă singură la vârsta de doisprezece ani, cu trauma pierderii tuturor celor apropiați (atunci când mama ei își luase viața). Pe lângă statutul de mamă, care e mereu acolo pentru copil, clienta a trebuit să compenseze și absența bărbaților din familie (soț/tată/frate). În felul acesta a luat naștere exigența ideală supradimensionată, impusă Eului, în care clienta trebuia să lupte constructiv și cu angajament în slujba valorilor umane inalienabile.

Decizia copilului luată sub imperiul sentimentului de grandoare

Consecințele unui lanț genealogic marcat de o pierdere atât de severă nu puteau fi îndurate și tolerate decât printr-o soluție la durere bazată pe grandiozitatea copilei. În întoarcerea la momentul de luare a deciziei, clienta însăși a apărut în chip de fetiță de doisprezece ani (adică la vârsta la care mama ei se aflase când mama ei se sinucisese) în fața Statuii Libertății din SUA. Decizia fetei de doisprezece ani este reprezentată printr-o femeie adultă și atrăgătoare (o femeie de aproximativ 32 de ani, adică cu patru ani mai în vârstă decât bunica decedată), într-o postură destul de sigură pe sine, stând, se presupune, în fața Statuii Libertății.

Timpuria pretenție a tinerei cliente de a satisface și de a-i învăța pe alții cele necesare unei maturizări sănătoase și unei creșteri împlinite devine aici vizibilă. Clienta a luat-o drept model pe mama familiei

Trapp, Maria Augusta, cântăreață și scriitoare austriacă. În 1935, când familia și-a pierdut întreaga avere, dna Trapp împreună cu copiii tatălui dintr-o căsătorie anterioară (cinci fiice și doi fii) a fondat un cor de familie cu ajutorul căruia a reușit mai mereu să scoată familia din impas. Deoarece, din cauza orientării sale politice după anexarea Austriei la cel de-Al Treilea Reich, soțul ei se aștepta la mari neajunsuri, mama Trapp a emigrat, inițial fără soțul ei, în SUA. Aici cei din familia Trapp au devenit vedete de faimă mondială.

Clienta a văzut adaptarea cinematografică a adevăratei povești de viață a Augustei Maria Trapp. Tăria și dârzenia acestei femei — orfană de ambii părinți încă de la trei ani, dar care reușise întotdeauna să se salveze și să salveze și viața copiilor ei (naturali și vitregi) — au devenit o pildă pentru soluțiile grandioase născocite de clientă în copilărie. S-ar putea conchide, prin urmare, că aici reapare acel copac vorbitor, acel gnom asexuat (deși înzestrat mai degrabă cu o fire masculină). Acest gnom își asumă o însărcinare inconștientă, dar aici se convertește, luând chipul unei femei curajoase, dârze, capabilă să supraviețuiască, care este, în același timp, și mamă pentru zece copii. Acest lucru pare să exprime încercarea clientei de a uni principiul masculin cu cel feminin într-o entitate exemplară, sperând, în felul acesta, ca printr-o sforțare supraomenească — inițiată mult prea timpuriu —, să suplinească absența figurilor maternă și paternă.

Pseudo-identitatea ca Gestalt

Pseudo-identitatea din acest caz, apărută în meditația ghidată, are o formă bine structurată — apare ca Gestalt. În cursul sesiunii poate fi zărită o bătrână binevoitoare, împăcată cu sine, cu o siluetă rămasă tânără, care se pune la dispoziția celor neajutorați și a celor cu nevoi neîmplinite, într-o manieră care inspiră încredere. În acest moment, trebuie remarcat faptul că clienta, care și-a „forțat“ strămoșii să ia loc pe divan, a devenit un psihoterapeut mulțumit de meseria aleasă, după ce nutrise alte aspirații de carieră profesională, cum ar fi cea de prim-balerină (dansatoare devotată, expresivă), medic sau librăreasă competentă, și după ce trecuse prin perioada de ucenicie ca infirmieră de pediatrie (însărcinată cu lectura de povești copiilor spitalizați) sau prin examenele frustrante pentru certificatul de pedagog social.

Misivă către pseudo-identitate

O misivă adresată de clientă pseudo-identității sale revelează, într-un mod izbitor, cum inconștientul ia în grija sa nevoile copilului neglijat, ignorat și supus unor provocări mult prea mari. Într-un stil copilăresc, de parcă ar scrie o fată de zece ani, o mamă (a se vedea expeditorul) îi mulțumește în scris pseudo-identității. Aici devine limpede că această pseudo-identitate a fost o invenție ingenioasă a copilului pentru a se îngriji cât mai bine de sine, ținând totodată cont de deficitul generațiilor anterioare. Astfel, nevoile proprii pot fi lăsate în plan secund, în timp ce sunt dobândite, „pe neștiute“, abilitățile de adult. După cum am menționat, mama clientei își pierduse la vârsta de cinci ani mama, care, la rândul ei, așteptase brav toată viața să fie luată de mama ei (de străbunica clientei). Clienta a încercat din nou să contracareze acest „vârtej ceresc“ (un simbol potrivit în cazul pierderii timpurii a unei persoane dragi), a încercat să-și tragă mama din vâltoare, să o fericească pe pământ și să-i satisfacă nevoile infantile și, pe această cale, să și-o atașeze în chip matern (intrând, de fapt, în concurență cu bunica cerească). În cele din urmă, ea nu făcuse decât să-și urmeze intenția inconștientă de a fi îngrijită matern.

Către

eleva Ingrid Klein

Kassel

Expeditor: Mama

Scumpă și micuță Ingrid!

Astăzi suntem în 22 mai 1999 și vreau să-ți mulțumesc pentru toate eforturile depuse pentru a mă ajuta să nu percep prea intens durerea de a nu mă simți cu adevărat înțeleasă, de a nu mă simți luată în serios în seriozitatea mea, de a nu mă simți mică și neajutorată etc. Ai făcut multe, ți-ai dat la o parte nevoia ta de sprijin, ai încercat să știi totul, chiar dacă era cu totul imposibil. La urma urmei, ai doar zece ani! Te-ai privat de tot ceea ce ai crezut că ți-ar fi fost util și necesar, pentru ca toată lumea să se simtă bine. Cu aceste gânduri, am debutat și eu în profesie, cu scopul să mă integrez, ceea ce mă împlinește și mă face fericită până în ziua de azi. Ai avut grijă să mă faci îndrăgită acolo, inculcând în mine un mare devotament față de nevoile și preocupările altora. Cu ajutorul tău, fără a precupeți nimic, am învățat să-mi îndrept atenția asupra lucrurilor pe care deja le-am dobândit și asupra tuturor lucrurilor frumoase. Doar rareori mi-a fost dat să simt

frustrare și furie cu privire la neajunsurile vieții și ale traiului de zi cu zi. Această modestie de a mă mulțumi cu puțin, pe care mi-ai inculcat-o, mi-a format un caracter de o dârzenie ieșită din comun, mi-a ajutat să mă obișnuiesc cu o atitudine săritoare. Ai încercat să fii ca un om mare care, în adevăr, nu prea are nevoie de nimeni, dar fără ajutorul căruia nu se poate face nimic — dar aici s-ar putea să te fi grăbit. Îmi pare foarte rău pentru tine. Acum, prin grija ta, eu am crescut mare, așa că pot avea, la rândul meu, grijă de tine acum. Chiar dacă m-am școlit atât de temeinic sub îndrumarea ta, încă mai am multe de învățat despre cum merg lucrurile în viață. Îți mulțumesc pentru tot, te iubesc foarte mult!

A ta mamă

Intervenția dansului terapeutic, ca adjuvant în procesul de integrare, are drept consecință faptul că abilitățile puse în slujba altora (cu prețul epuizării) pot fi reintegrate fără să dea naștere vinovăției, iar în loc să fie puse la dispoziția tuturor, într-o formă proiectivă și automată, aceste abilități pot fi valorificate aici și acum atât pentru propria bunăstare, cât și în beneficiul altora.

Această cheltuială exagerată de resurse (aspect pre-programat în vederea „justiției restaurative“[36]) și, în mod corelativ, experiența asociată energiei inutil consumate (care are efectul de inhibare a vitalității) sunt oprite datorită unei experiențe integrate și „bine croite“: acum, prin conștientizarea ce apare în diverse planuri, potențialele propriei persoane pot fi folosite într-o manieră bine țintită și atent „supravegheată“ de „Eul adult“, ca să spunem așa.

[33] Cf. Rauwald, Marianne (coord.) (2013).

[34] Vezi, în acest sens, Ken Wilber.

[35] J.W. Goethe, „Cuvinte originare. Orfice“ (trad. de Grete Tartler), în Opere alese. Volumul 1: Poezii, Editura Rao, București, p. 377.

[36] Cf. Bert Hellinger (2001). Pt. noțiunea de „cont de debit“, vezi Ivan Boszormenyi-Nagy.

11. Grandiozitatea infantilă (copilul cuprins de „delirul de grandoare“)

Identificarea pasională a copilului cu pactul inconștient de loialitate și ardoarea cu care se străduiește să-l ducă la împlinire duc adesea — mai bine spus, de regulă — la o fixație la nivelul de vârstă și de dezvoltare corespunzător momentului în care a fost preluată această misiune. Prin urmare, se poate afirma că, cu cât au fost mai ample carența, trauma, suprasolicitarea etc. la un moment dat, în timpul conturării și dezvoltării individului respectiv, cu atât mai intens va fi (la copil) sentimentul de grandoare, precum și fructul acestuia, exprimat prin mottoul: „Eu sunt buricul pământului, toate persoanele de referință se învârt în jurul meu, ca planetele în jurul soarelui. Totul ține de mine. Pot să-mi permit orice“.

Sentimentul de grandoare și inconștientele fantasme ale omnipotenței se amalgamează la nivel comportamental. Ele nu sunt forme defensive primare de natură patologic-nevrotică, ci sunt direct legate de simbioza infantilă existențială a copilului, care trebuie să-și construiască „pseudo-părinții“, prin faptul că „vrea“ să le compenseze deficitele, care au fost transmise transgenerațional și care au apărut în urma dramelor și rănilor umane nerezolvate. În felul acesta, senzațiile de teamă și neputință pot fi aduse sub control și ignorate. Drept urmare, procesele de autocunoaștere și de automodelare, ce țin de procesul de dezvoltare a identității, vor fi, și ele, marcate de aceste procese. Strategiile specifice de gestionare și de coping se dezvoltă în funcție de felul în care au fost tratate evenimentele de viață și etapele existențiale percepute ca importante și/sau ca dificile de către copilul în cauză.

Reacțiile de adaptare (coping) se pot derula strict în plan intrapsihic. În cazul acesta, ele se limitează la emoții și gânduri. Ca atunci când, de exemplu, reevaluăm importanța unei situații (și a consecințelor ei) minimalizând-o sau făcând un întreg tam-tam în jurul ei (postura de victimă), ca atunci când vrem să ne distanțăm cognitiv (sau chiar afectiv) de o anumită sarcină, ca atunci când acționăm prin trecere la act sau ca atunci când vrem să evităm asumarea unei responsabilități. În astfel de cazuri, procesului de coping (potrivit lui Richard S. Lazarus) îi revin diverse atribuții:

• reducerea influenței factorilor nocivi din mediu și ameliorarea perspectivelor de recuperare;

• asigurarea unui prag de suportabilitate pentru evenimentele sau circumstanțele negative ori adaptarea organismului la respectivele condiții;

• menținerea unei imagini de sine pozitive;

• asigurarea echilibrului emoțional;

• asumarea și menținerea în continuare a unor relații satisfăcătoare cu alte persoane.

Acest coping se referă la ansamblul strădaniilor și eforturilor depuse de o persoană află într-o situație ieșită din comun (explozivă și/sau suprasolicitantă) în care aceasta nu deține de fapt o capacitate adecvată de adaptare, pentru că a rămas fixată la o etapă imatură de dezvoltare. Ce reacție de coping este „preferată“, într-o anumită situație, aceasta depinde de următorii factori:

• de starea generală de sănătate, de gradul individual de vitalitate și maturitate (din punctul de vedere al psihologiei dezvoltării);

• de gradul de stres psihic și/sau fizic;

• de domeniul dinspre care provin obligațiile;

• de parametrul temporal.

Deși cerința situațională este gestionată printr-un efort intens, acesta se face pe seama autenticității și formării de simptome. Se ajunge, ca să zicem așa, la o fuziune cu conflictul arhaic primar, așa încât ia naștere o așa-numită instanță omnipotentă, ce rămâne parte componentă a identității, chiar și la vârsta adultă.

Gama de reacții posibile variază de la fugă și evitare până la o examinare activă, conștientă de sine și autodeterminată a provocării. Adesea aceste reacții pleacă de la o decizie infantilă inconștientă, dar „aspră“, strâns legată de o pseudo-identitate individuală, cum se vădește în intenția exprimată astfel: „Dacă voi fi așa și nu altfel și dacă voi proceda în felul acela, atunci voi…!“ În ajutorul individului vin tocmai acele instanțe parentale autoproclamate și presupus arhaice

(cum sunt normele vetero-testamentare: „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte“), care îl dirijează către un angajament neobosit, dedicat trup și suflet.

În studiul nostru de caz referitor la stejarul falnic și la mărunta căpșună sălbatică (vezi Capitolul 10), protagonista, care se vede pe sine în chip de copac vorbitor, iar pe mamă, ca pe o mică și dulce boabă de căpșună sălbatică, ia decizia, din cauza absenței materne, să devină ea însăși mamă pentru întreaga ascendență de pe linia feminină. Convingerea copilei atinse de grandiozitate, potrivit căreia ar putea să fie mama oricui, include și faptul că protagonista însăși nu pretinde prezența unei mame. În calitate de „big mama“, ea dovedește acum disponibilitate pentru toată lumea, se pricepe, ca nimeni alta, să dea sfaturi și să îndemne la faptă.

Chiar și când ea însăși este încă o copilă, nu-și îngăduie sentimentalisme infantile și nu cunoaște nici invidia, lăcomia sau sfidarea. Ne putem închipui că acesta este un lucru suprasolicitant pentru un copil, iar de multe ori protagonista nu s-a ales, probabil, cu nimic. Oferta lansată tuturor de a fi o mamă veșnic protectivă a învățat-o ulterior pe protagonistă să se afle în permanență la datorie, având grijă să vină în întâmpinarea tuturor celor care i-au cerut ajutorul. N-a fost surprinzător faptul că a ales profesiunea de psihoterapeut și a practicat-o cu pasiune. Datorită abrogării Codului Generațional, protagonista nu a ajuns în stadiul de burnout, iar, în prezent, în calitatea ei de „proiecție maternă“, clienta și-a mai redus din sfera de acțiune, ajungând la parametrii normali. Acum știe să spună câteodată și „nu!“, își cunoaște propriile granițe și se îngrijește pe sine cu dragoste de mamă. În mod clar, pacienții beneficiază acum, mult mai mult decât înainte, de pe urma prestației ei ca terapeut, deoarece acum — păstrând o detașare sănătoasă — se ocupă de vindecarea celor afectați și nu mai trebuie să reprezinte răspunsul la nevoile tuturor.

Geneza pseudo-autonomiei și a statutului de „entitate“

Acest exemplu ilustrează modul în care o așa-numită „entitate“ se dezvoltă și, în cele din urmă, ființează ca sistem închis. În filosofie, termenul „entitate“ (cu referire la ceva coerent și închis în sine) se referă, în contextul ontologiei, la tot ceea ce există ori ființează. Astfel, obiectele, proprietățile, procesele aparțin categorial „entităților“. Din acest punct de vedere, entitatea psihică nu este imaginea unui lucru nedefinit, ci un construct subiectiv. Codul Generațional se referă la un fapt universal: orice om confruntat cu conflictul arhaic primar, care îi blochează sau falsifică dezvoltarea autentică a identității, este dator să-i facă față pe o cale personală. Se creează o serie coerentă de reprezentări interdependente despre diferitele trăsături de personalitate și despre modul în care, de regulă, acestea sunt organizate în mentalul individului. Sinele, ca entitate autonomă, este definit, în sensul caracteristicilor interne abstracte, prin trăsăturile sale de personalitate, prin abilități, calități și atitudini.

În cele din urmă, s-ar putea postula o concluzie metaforică pentru cele descrise, și anume: entitatea creată de copilul cu sentimentul de grandoare (dacă nu chiar cu „delir de grandoare“) este un univers autocreat din care nu lipsește nimic, în care toate își găsesc locul cuvenit și sunt explicabile și inteligibile. Sub aspectul său de „entitate“, copilul trăiește și acționează animat de omnipotenta instanță: el îi este acesteia „slujbaș“ și secretar-șef, punând în aplicare strategia corespunzătoare de supraviețuire și de adaptare. Sistemul este atât de desăvârșit, încât conflictul primar, care blocase calea către dezvoltarea unui sine autentic, nu mai trebuie simțit și observat.

După expunerile privind esența copilului atins de grandiozitate, cu însemnătatea sa deosebită pentru activitatea psihoterapeutică — tot în contextul seminarelor terapeutice bazate pe Codul Generațional —, urmează, în acest moment, un alt studiu de caz pentru a oferi o explicație intuitivă.

Kurt, un om aflat pe la mijlocul deceniului patru de viață, înalt, cu picioare de-a dreptul oțelite, amintind de una dintre cele șapte minuni ale lumii, „Colosul din Rodos“, și-a elaborat o primă constelare referitoare la întrebarea-cheie: „În cadrul relației cu mama, în ce privințe nu o pot abandona?“ El a primit următoarea replică maternă: „N-ai voie să mă abandonezi, în sensul în care n-ai voie să fii mai puțin dependent și mai puțin masculin decât a trebuit și am vrut eu să

fiu, pentru a nu veni în atingere cu nevoile mele!“

În seminarul consecutiv, care urma să fie dedicat îngrijirii retroactive a strămoșilor, prin implicarea unor circumstanțe ideale și a unor persoane ideale, a survenit un blocaj. Kurt n-a putut ieși din rolul său curent — de furnizor de îngrijiri cuprinzătoare pentru toți și pentru fiecare, părând a constitui el însuși remediul parțial pentru orice deficit apărut. De prea timpuriu, încă din pântece, fiind un copil nedorit, conceput întâmplător de un bărbat care n-a vrut și nici n-a putut fi tată, în el s-a dezvoltat entitatea descrisă mai sus. Pseudo-independența, ca strategie de supraviețuire și de adaptare, i-a dat senzația că poate să-și poarte întru totul de grijă și că n-are nevoie de nimic (aspect numit „splendid isolation“). A dobândit, pe această cale, un statut de invulnerabilitate, a trebuit să se apere cu o dârzenie de stâncă și să arate că nu acceptă situația în care ar trebui să accepte și să absoarbă poțiunea vindecătoare adecvată, prin intermediul strămoșilor, îngrijiți ideal, în sens retroactiv.

Recunoașterea faptului că acest gest n-a constituit o simplă rezistență, venită dintr-o demonstrație de forță, ci că motivația ținea de grandiozitatea copilului, înzestrat cu competențe omnipotente care funcționează în chip genial, a necesitat suplimentarea cu încă o ședință psihoterapeutică, în cadrul procesului structural normal. Copilul, demn de compătimit, din sinea lui Kurt, copilul ce-și făcea iluzia că ar fi fost bine echipat, dar care, în realitate, era precar utilat, a avut nevoie, mai întâi, de o îngrijire personalizată, pentru a putea îngurgita poțiunea vindecătoare.

Kurt a reușit, apoi, să mai facă încă un pas înainte, pentru a deveni permeabil la recunoașterea stării de fapt și a învățat să-și accepte dependența, pentru a experimenta și starea de autonomie.

Introiectul introiectat

Pe când străm oșii erau agresori

În activitatea noastră, întâlnim mereu și „familii de agresori“, ceea ce ne arată că nu numai victimele sunt cele care-și transferă experiențele traumatice și rănile, ci și străm oșii agresori sau care aparțin useră unor familii de agresori își transferă, la rândul lor, experiențele în diverse moduri. Chiar dacă pare încă un subiect dificil, trebuie să analizăm și să dăm un nume acestei posibilități de transfer către generațiile următoare.

Prof. dr. med. Luise Reddemann, neurolog, psihanalist și cercetătoare de avangardă în diagnosticarea și tratamentul tulburărilor psihice cu origini traumatice, descrie consecințele așa-numitelor „sentimente negre“ în recenta ei carte, Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie (Copii și nepoți de război, în psihoterapie)[37].

Sunt sentimente pe care străm oșii noștri le-au dezvoltat prin „vinovăția complicității, prin rușinea celui ce-și ferește privirea, prin ura față de ceilalți și față de sine, prin teama de răzbunare și violență, prin durerea pentru pierderile suferite și prin disperarea confruntării cu neantul[38]“. Toate acestea sunt transferate, în cea mai mare parte în tăcere, generațiilor următoare. Agresorii activi și pasivi din Germania (ultimii, desemnați drept „autori morali“, pentru că, pur și simplu, au trecut cu vederea ceea ce se întâmpla și au dat bir cu fugiții) s-au concentrat din 1945 asupra reconstrucției, și-au reprimat vinovăția, fiindu-le rușine, și tot ceea ce ar putea face, în cel mai bun caz, ar fi să arate deschis care a fost partea vătămată. Rușinea este un sentiment chinuitor, așa încât chiar și vinovăția încercată de supraviețuitor poate induce dorințe de autopedepsire pe tot parcursul vieții. Inclusiv o astfel de vină a fost transferată și a trebuit să fie suportată de generațiile următoare și, în cele din urmă, compensată, în speranța că va aduce eliberarea străm oșilor de sub povara vinovăției.

Odraslele părinților violenți absorb aceste componente agresive ale părinților în psihicul lor, precum și cauzele ce le modelaseră comportamentul. De la pacienți ai căror tați și mame au fost ei înșiși agresori sau care, încercând sentimente de neputință, au devenit, abia mai târziu, ei înșiși agresori față de copiii aflați la mila lor, de la acești pacienți știm prin ce metode dureroase și oribile, prin ce corecții le-au fost insuflate acele componente agresive sau prin ce abuzuri le-au fost impuse. Unii dintre ei au devenit, ulterior, agresori ai partenerilor și copiilor lor. Este un ciclu de violențe fără de sfârșit, care pare să se răspândească neîngrădit ca un virus. Acest fenomen a fost observat și

între 1945 și 1965 și este descris impresionant în cartea Die geprügelte Generation (Generația maltratată) a lui Ingrid Müller-Münch[39].

În plus, în majoritatea cazurilor, femeile direcționează aceste componente agresive lor înselor. Comportament automutilant, tulburări de alimentație, dependență — violența împotriva propriului corp îmbracă multe forme de manifestare. Un alt fenomen este caracterizat prin delegarea responsabilității faptei pe seama partenerilor, fiilor sau fiicelor, care, la rândul lor, provoacă violență, repetă vechea traumă și, astfel, devin victime și, totodată, agresori. În volumul colectiv Vererbte Wunden (Răni moștenite), autorii coordonați de Marianne Rauwald descriu într-un mod foarte nuanțat cum se poate petrece un astfel de fenomen[40].

Așa-numita identificare cu agresorul, așa cum este cunoscută o atare consecință asupra victimelor care au trecut prin tortură, abuz și prin alte forme de violență extremă, reprezintă o funcție protectoare a psihicului, care poate să se „salveze“ de la distrugere numai prin această modalitate — amploarea neputinței (de nesuportat) resimțite nu poate fi depășită decât în acest fel. Identificându-mă cu agresorul și privind incidentul din unghiul său de vedere, nu mai simt neputință și (aparent) redevin capabil să acționez pe cont propriu. Sentimentul teribil al lipsei de control, sentimentul devastator de a fi la mila altora necesită, cu orice preț, instituirea, ca o contrabalansare, a percepției că avem lucrurile sub control. Evident că, totuși, atare componente agresive ale agresorului nu sunt tot timpul transferate (transgenerațional) într-un mod fățiș.

Observăm iarăși și iarăși că părțile de victimă și cele de agresor (preluate de la diverse victime și diverși agresori) se regăsesc într-una și aceeași persoană. Ca și cum sarcina descendentului ar fi fost să integreze cumva aceste contrarii, pentru a obține o eliberare a strămoșilor, fie ei agresori ori victime. Să ne uităm, de exemplu, la cazul unei paciente anorectice, a cărei tulburare de comportament alimentar a fost caracterizată, în special, prin faptul că s-a chinuit în mod compulsiv să respecte un program zilnic de repauzare pentru ore întregi, așa încât să-și poată consuma puținele calorii într-un antrenament sportiv exagerat, prin care își „câștiga“ dreptul de a-și consuma modesta cină. Încorsetarea în măsuri de control și autopunitive, care părea să nu mai lase loc pentru impulsurile vitale și prin care pacienta s-a vădit atât agresor (asupra propriei persoane), cât și victimă a relevat, după descifrarea Codului Generațional al liniei feminine, o corespondență izbitoare cu zestrea moștenită din partea bunicii. Este vorba despre drama pe care bunica pacientei fusese

nevoită să o trăiască în copilărie, când, la vârsta de opt ani, după decesul mamei, copil unic fiind și rămasă în grija tatălui, a fost abuzată sexual de acesta, în regim cotidian. Mama clientei, pe care aceasta a apucat-o până la vârsta de opt ani, fusese o femeie tot timpul însărcinată, care născând un copil după altul, în cele din urmă, a sângerat până la moarte în urma unui avort spontan. Această mamă părea să se fi aflat la cheremul nepăsătorului ei soț, cu obiceiuri de abuzator sexual. În adolescență, bunica suferise de bulimie, presupunându-se că-și dorise să fie atractivă pentru iubit, care ulterior i-a devenit și soț.

Moștenirea lăsată de mama și de bunica atât de grav traumatizate reprezintă o imagine concludentă a unor femei marcate de abuz și suferință, în care neputința și sentimentul de a fi la mila pornirilor masculine nu constituie un model potrivit de urmat. O salvare retroactivă a bunicii și, prin aceasta, crearea unei oportunități de a se împlini ca femeie nu pot reuși, în cazul clientei, decât prin recâștigarea controlului asupra propriei vieți. Or, un asemenea lucru se poate obține numai printr-o formă de deplasare a controlului asupra corpului „abuzat“ — la pacientă, acest lucru se manifestă prin intermediul anorexiei severe. Ea însăși a devenit acum un agresor care își abuzează propriul corp, îl chinuie și îl pedepsește și, în același timp, ține sub control niște porniri pulsionale, cum ar fi nevoia de hrană, dar și sexualitatea, precum și alte dorințe de satisfacere a unor pofte. Această autoinhibare amintește de confruntarea zilnică dintre străbunic și străbunică, cea care, în cele din urmă, căzuse victimă insațietății sexuale a soțului. Dar amintește și de lupta bunicii abuzate, care trebuia să se identifice cu agresorul, stând pur și simplu la dispoziția lui în calitate de simplu obiect. După ce și-a abandonat propriul corp, nepermițându-și să-și mai apere propriile granițe, bunica nu a mai putut oferi niciun fel de model, niciun fel de scut protector pentru fiica ei. Aceasta — mama pacientei noastre, de asemenea implicată în procesul terapeutic — nu fusese protejată îndeajuns de mama ei, ajunsese adesea la mila propriului tată și a bătăilor pe care le încasa. În felul acesta, indirect, bunica a fost și agresor, acceptând ca fiica ei să intre în rolul de victimă. Inclusiv ea (mama clientei) dezvoltase o tulburare de alimentație, cu diete stricte, abuz de laxative și antrenament sportiv în exces.

Absorbirea în interiorul nostru a obiectelor de tipul agresorului are loc prin intermediul așa-numitei introiecții, o formă psihică de procesare în care experiențele și imaginile legate de obiectele externe sunt interiorizate (aceste „obiecte“ externe sunt, de regulă, persoanele de referință, de care depindem cel mai tare). Chiar și experiențele traumatice și autorii abuzurilor sunt prinși în aceste introiecte. Astfel,

așa-numita identificare cu agresorul, așa cum este descrisă mai sus, este una dintre formele posibile de procesare prin introiecție. Așa-numita „încorporare“, corelată cu fenomenele de identificare, se referă la o formă mult mai timpurie, nespecifică, de absorbție a exteriorului în interior, la nivelul întregului corp — este un proces care nu poate fi sesizat de bebelușul ce n-a parcurs încă procesul de individualizare.

Acest proces de încorporare a obiectului agresor și de identificare cu victima (în tentativa de a nu retrăi drama și pentru a o depăși, în cele din urmă) pare a reprezenta o încercare de vindecare, proiectată chiar și peste generații, prin atragerea atenției asupra dramei nesoluționate, asupra temei rămase nerezolvate. Fenomenul este similar cu o tulburare traumatică „normală“, ale cărei simptome reprezintă, și ele, o încercare de a dobândi, în cele din urmă, capacitatea de a procesa suferința trăită, dar fără a reproduce desfășurarea inițială, deci fără a apela la o reînscenare. Cu alte cuvinte, prin introiecție, nu reînviem de fiecare dată trauma (nu o repetăm), ci ne-o interiorizăm, pentru a ne asigura că o putem controla.

Capsula cu otravă (bine păzită) din corp

Acest fel de alinare vindecătoare, săvârșită prin închiderea răului, prin încapsularea experienței otrăvitoare, dar fără acces la cheie, duce la formarea introiectului introiectat. Și aici, încercarea de vindecare pare să ducă la un fel de repetiție. Unul dintre scopurile activității noastre este de a învăța să distingem între durerea și neputința strămoșilor, respectiv propria durere și propriul sentiment de abandon.

Încorporarea, ca adjuvant al introiecției, asigură, apoi, că acel conținut indigest (care e o sursă de nemulțumire) rămâne străin de corp, rămâne doar în psihic, ca element esențial al traumatizării[41].

În contextul lucrului cu Codul Generațional, s-a dovedit, pe cale empirică, sesizabilă, următorul fapt: cu cât perturbarea distructivă și nocivă pentru o dezvoltare sănătoasă are loc mai de timpuriu, cu atât mai tare este contracarat și făcut „inofensiv“ acel „rău trăit“, care e „încorporat“ și încapsulat, pentru a nu mai putea dăuna nici propriei persoane, nici mediului extern. Apoi mai rămâne în organism, după cum menționasem, ca un corp străin, dar fără libertatea de a se mișca în voie, ci fixat, ca să spunem așa, sudat. Acest procedeu este întreprins la nivel individual, deci se particularizează în funcție de fundalul biografic și genealogic, dar și de anumite regiuni ale corpului — de exemplu, vorbim despre capsula cu otravă din ficat ori despre cum ne simțim de parcă ne-ar fi fost înfipt un cuțit în cap. Înțelegem acest proces ca pe un introiect introiectat. Desigur, individul respectiv devine, în mod inconștient, expert în apărarea și paza potențialului periculos, pentru că numai el însuși a aflat, încă din copilărie, de existența acestuia. Faptul pune bazele unei „colaborări“ cu copilul cuprins de sentimentul de grandoare (ce merge până la delir), copil care a rămas fixat la un stadiu incipient de dezvoltare, având în vedere gravitatea traumelor.

Este de notat că, pe măsură ce procesul de vindecare progresează către adultul autonom, autentic, această structură adaptativă se dezvăluie tot mai clar. Ca o aripă de înaltă securitate dintr-o închisoare pentru condamnați la pedepse grele, ea rezistă tuturor tentativelor rezonabile și adaptate stadiului de dezvoltare de a elibera sau a evacua „toxicul material depozitat și încapsulat“.

Cum se procedează prin metode terapeutice?

Ne aflăm încă într-un stadiu experimental în această privință. Din

cauza problematicii încorporării, este preferabil să abordăm fenomenul literalmente în plan somatic. Astfel, pare util să abordăm „punctul de fixație“ cu ajutorul imageriei ghidate, să concepem configurația în „specificul“ ei și să o exprimăm corporal, făcând-o astfel tangibilă în semnificația ei profundă, cu scopul de a induce apoi o transformare.

Hipnoterapeutic, de exemplu, menționata „capsulă de otravă“, care, sigilată fiind, a prevenit contaminarea întregului organism, poate fi „reîmpachetată“, pornind de la latura ei pozitivă, și transformată, prin valorizarea ei, într-un izvor proaspăt, purificator, care, la încheierea procesului, va fi reancorată (în colaborare cu terapeutul) într-o anumită regiune a corpului.

În finalul acestor precizări, dorim să adăugăm că, de-a lungul anilor, am căpătat impresia că acest copil dominat de grandiozitate pare să determine, în chip decisiv, caracterul și starea din ce în ce mai pronunțat infantilă a societății noastre. Dacă la începutul secolului, încă mai exista un echilibru între polul adaptării la comunitate (cu aspirații de apartenență) și polul autorealizării (cu aspirații de independență), în prezent este în creștere izolarea în propria lume (transformarea în „entitate“) închisă ermetic, caracterizată prin pseudo-individualizare și pseudo-autonomie. Egomania care se răspândește din ce în ce mai mult, susținută de cuceririle obținute de tehnologia mediatică, exprimă, practic, starea de spirit a copilului aflat în mare nevoie. Disimulată și ingenios camuflată, aceasta prevestește răsunătoarea lipsă de experiențe semnificative ale contactului și atașamentului. Amintim că, de dragul autoconservării, copilul decisese să devină autosuficient și, prin urmare, independent, desigur echipat numai cu maturitatea sa interioară și cu resursele avute la dispoziție în momentul retragerii sale din lume, potrivit deciziei sale presupus înțelepte.

Grandiozitatea, delirul de grandoare și lipsa de măsură definesc, de acum, din ce în ce mai mult, în chip copleșitor și la nivel global, destinul umanității.

Așa descrie și laureata Premiului Nobel pentru literatură, Alice Munro, în tulburătoarele ei povestiri, felul de a fi al unor astfel de copii atotștiutori, ce viețuiesc într-o nesfârșită însingurare. Cu o satisfacție insidioasă și cu o indignare față de adulții care nu mai furnizează orientare și par să fi căzut într-o ignoranță definitivă, acești copii preiau, plini de dispreț, regia vieții lor.

[37] Reddemann, Luise (2015).

[38] Idem.

[39] Müller-Münch, Ingrid (2015).

[40] Marianne Rauwald, Op. cit.

[41] Cf., în acest sens, cercetările lui Sándor Ferenczi.

12. Beneficiul

Stingerea focului nevrotic — identitatea nesigură

Respectarea pactului de loialitate, încheiat inconștient, este urmărită cu un efort de neclintit, aproape cu limbă de moarte („Nici mort nu voi da înapoi în privința unei hotărâri odată luate și care este cât se poate de întemeiată!“) și cu un angajament zelos. Cuprins de o asemenea înfocare, individul nu mai trebuie să se frământe și să-și facă griji cu privire la căutarea unui sens în viață. Cu toate acestea, știm că omul în sine a fost astfel conceput, încât este condiționat în mod vital să năzuiască spre un țel mai înalt[42]. Respectarea pactului de loialitate favorizează implicit pierderea sensului în viață (dacă nu chiar răpirea acestuia), lucru ce poate fi însoțit de o considerabilă nesiguranță a propriei identități.

Din păcate, nu există nicio excepție de la regula care spune că „nu există avantaj fără reversul său“ (inversa fiind la fel de valabilă). Cu toate acestea, am constatat din experiență că avantajul precumpănește, iar dezavantajul, atunci când e anticipabil și suportabil, poate fi plasat și asimilat în procesul psihodinamic al individului. Astfel, în timpul procesului de prefacere la nivel de personalitate, pot să apară fenomene psihosomatice violente — aspect comparabil cu renovarea și reabilitarea din temelii a unei clădiri.

Din cercetările privitoare la terapia corporală[43], cunoaștem faptul că, atunci când nu-și găsesc o cale adecvată de exprimare (deoarece nu pot fi procesate în momentul dezvoltării), sentimentele se blochează, literalmente, în organism și se „coagulează“ acolo. Corpul îndeplinește funcția de suport și, totodată, de înregistrare/depozitare exactă și nemistificată a amintirilor. Acum se manifestă mai sus pomenita tristețe provocată de separarea și distanțarea de strămoși (și de nevoile lor). Corpul percepe semnalele organismului care-i spun că a sosit momentul să pună în ordine și să integreze sentimentele reprimate până acum; aceste semnale indică și povara ce-a fost purtată în tot acest timp. Acest fenomen se manifestă prin apariția durerilor la nivelul gambelor, tumefiate și înroșite, trimițând metaforic la durerea resimțită în urma loviturilor încasate, și ajungând până la junghiuri reumatismale, semn al reprimării propriei vitalități și mobilități, sau până la tulburări ale tractului digestiv, locul unde fuseseră depozitate conținuturile greu de asimilat la nivel psihic. Deoarece nu există niciun sentiment fără echivalent corporal, este lesne de înțeles ce varietate inepuizabilă de informații ne poate oferi corpul și ce efecte directe se pot vedea imediat. Cu cât vechile blocaje pot fi eliminate mai degrabă, cu atât fluxul energetic va deveni mai liber, facilitând

recuperarea întregului organism.

Cu toate acestea și tocmai de aceea, ne întoarcem, în acest moment al expunerii, la tema psihologiei existențiale privind găsirea unui sens menit să satisfacă nevoia de spiritualitate a omului. După ce a abandonat eforturile de salvare retroactivă a clanului, „focul pasional (nevrotic)“, ce contopise și eliberase un cumul de energii, se stinge literalmente, iar la început din el nu pare să rămână decât cenușă rece. Urmează o vreme în care se ridică întrebarea: „Cine sunt eu, de fapt, ce mă caracterizează, prin ce se distinge personalitatea mea?“ Dacă anterior ai fi fost un tip aparte de personalitate, de pildă, ai fi fost mai matern sau un adevărat hedonist sau un artist excentric sau o fetișcană ușor de entuziasmat etc., acum toate aceste trăsături ți se par false. Starea de spirit, cu senzația de vid și de banalitate care se instalează acum, deși trecătoare, se cere drept urmare interpretată și făcută inteligibilă, deoarece este menită să prevestească inevitabila renaștere din cenușă a Păsării Phoenix. Accentul se pune acum pe reaproprierea abilităților și calităților ce se evidențiaseră în cursul respectării pactului de loialitate. Acum debutează un proces de „contracție normală“, în sensul paradoxului „mai puțin înseamnă mai mult“. Componentelor de personalitate care au fost atrofiate sau nedezvoltate li se oferă acum șansa să prospere și să se afirme. Acest procedeu încurajator este important și din perspectiva următorului pas care trebuie făcut acum.

Renunțarea la beneficiile aduse de pseudo-identitate

Orice formațiune reacțională, chiar și cele născute din cele mai nobile motive și din cele mai generoase sacrificii, servește și supraviețuirii psihice, fiind deci comparabilă cu așa-numitul beneficiu secundar al bolii — o astfel de formațiune reacțională presupune întotdeauna și un inevitabil beneficiu, conform mottoului: „Nu-i nevroză fără roză". Acest fenomen, implicit în strategiile de supraviețuire și de adaptare, reclamă acum elaborarea beneficiului concret avut de protagonist — astfel, va fi stimulată, în continuare, maturizarea personalității. Dacă, spre exemplu, puteai oricând să te lipsești de împlinirea propriilor nevoi, efectul probabil era că erai întotdeauna bine-venit în fiecare colectiv și îndrăgit de toată lumea. Dacă în momentul de față persoana ce jucase mereu rolul de ins docil renunță la acest rol datorită maturizării tardive, refuzând uneori ce i se propune, deci dacă nu mai dorește să se adapteze cu orice preț, va trebui să se aștepte uneori și la șicanări. Beneficiul adus de strategia nevrotică de supraviețuire/ adaptare trebuie abandonat, pentru a păși către maturizarea ce permite un mod de viață autentic.

Și în acest caz, meditația și imageria reprezintă un instrument util pentru a activa cunoașterea noastră inconștientă. În funcție de timp și spațiu, precum și potrivit cerințelor (personale), un astfel de demers poate fi urmat (în cadrul terapeutic) la diferite grade de profunzime. Imaginația activă, tehnică introdusă de C.G. Jung, se referă la utilizarea imaginilor interioare pe care clientul le vizualizează atunci când se concentrează asupra unei tematici determinate. În cursul unei stări de reverie, clientul care produce aceste imagini va fi îndrumat să intre în contact cu procesele sale inconștiente. După formularea cererii de a-și imagina o situație determinată, respectiv de a o lăsa să se decanteze din planul inconștientului, clientul își va îndrepta întreaga atenție asupra experiențelor resimțite, cum ar fi reacțiile corporale, impulsurile către acțiune sau impresiilor sugerate de context și de atmosferă. Obiectivul este acela de „conectare" la înțelepciunea inconștientului, care să ajute în procesul de maturizare a personalității, prin care vor fi obținute extinderea câmpului de conștientizare și o serie de efecte vindecătoare[44].

În orice caz, importantă rămâne depistarea unui simbol care să caracterizeze beneficiul concret pe care persoana în cauză l-a obținut de pe urma gamei de strategii utilizate.

Ritualul sacrificial

Încheierea intensei activități de integrare și transformare rezidă într-un ritual în care protagoniștii din terapia de grup pășesc (în grupuri mai mici) prin fața unui altar decorat, repetând cu glas tare un text care le-a fost prezentat în prealabil. Acest discurs conține, într-o formă lapidară, relatarea procesului desfășurat, respectiv o referire anticipativă la ce mai urmează să fie întreprins. În acordurile unei piese muzicale solemne, subliniind devotamentul și seriozitatea cu care s-a derulat activitatea respectivă, fiecare își poate lua un răgaz pentru a îndeplini acest ritual, în semn de evidențiere a tranziției către găsirea unui sens potrivit pentru sine și pentru a depune în fața altarului, ca ofrandă, simbolul beneficiului la care se renunță. Arderea de plante tămăduitoare într-un jertfelnic așezat în altar servește, în mod inconștient, la o ancorare senzorial-olfactivă. Anterior, fiecare participant selectase o plantă sau o rășină care să-i favorizeze creșterea, care acum este și aceea adusă în chip de ofrandă. În acest cadru, terapeutul rostește, din nou, o alocuțiune însoțitoare.

Într-o rundă finală, se trece la un schimb de experiență și se pregătește momentul de rămas-bun.

[42] Vezi și considerațiile lui Viktor Frankl și Irvin Yalom.

[43] Vezi cercetările lui David Boadella, Alexander Lowen, George Downing, Gerda Boyesen sau Hilda Billion, adepții mai recenți ai metodei.

[44] Vezi Böschemeyer, Uwe (2005).

13. Intervenții și metode

Freud afirma, în studiul său din 1913 Totem și tabu (secțiunea „Revenirea infantilă a totemismului“) că nicio generație nu a reușit să-și ascundă, față de următoarea, stările sufletești mai semnificative. Prin urmare, trebuie să ne întrebăm „ce căi și mijloace utilizează o generație pentru a-i transmite următoarei generații stările sale psihice“. Prin conceptul său integrativ și unic, până acum, abordarea bazată pe Codul Generațional îi permite protagonistului să-și pună exact această interogație. Și grație abordării terapeutice, care nu îmbrățișează numai generația anterioară clientului (părinții), ci merge cu mult mai în urmă, cel puțin până la cea a străbunicilor, se conturează o imagine de ansamblu și se clarifică adânca semnificație a „sistemului relațional al familiei“.

În abordarea Codului Generațional, utilizăm, după cum am menționat, diverse intervenții și tehnici, elaborate de diverse școli terapeutice, dintre care pe unele le-am modificat în vederea demersului nostru.

Terapia sistemică de familie

În terapia sistemică de familie, se presupune că sentimentele și comportamentul individului sunt modelate, adesea de-a lungul mai multor generații, de reguli, modele comportamentale și relații interfamiliale — acest fenomen e cunoscut și sub denumirea de „tradiție a simptomelor“. În cadrul constelării familiale, persoanele din acel sistem familial sunt distribuite de către protagonist într-o aranjare spațială convenabilă (interpreții din cadrul seminarului nu trebuie să fie neapărat membrii propriu-ziși ai familiei respective, pot fi folosiți și alți reprezentanți). Dispunerea sugestivă a membrilor familiei respective le permite terapeutului și protagonistului să dobândească o nouă viziune atât asupra sistemului familial, cât și asupra propriului rol jucat de client în sistemul referențial. Prin rezonanța empatică a reprezentanților cu diferitele rude ale clientului (care ocupă diverse poziții în familie), pot fi percepute, exprimate și înțelese sentimente și trăsături afective ale unor relații, înțelegerea lor devenind mai profundă prin așa-zisa obiectivare subiectivă. În acest cadru se vor releva tiparele de interacțiune ale membrilor familiei, luați individual și, în plus, vor fi aduse la suprafața conștiinței conflictele până acum reprimate, așteptările inconștiente și diversele delegări de sarcină.

Piatra unghiulară a muncii noastre terapeutice este reprezentată de premisele fundamentale ale terapiei sistemice, pe care le-am completat cu modelele psihanalitice ale dezvoltării psihice, la care am adăugat, în spiritul unei metode integrative, și alte intervenții utile. Perspectiva multigenerațională ne-a condus, în cele din urmă, la descoperirea conflictului arhaic primar, din care decurge necesitatea de a încheia un pact de loialitate. Această pseudo-soluție, adecvată situației arhaice, duce la o intricație de natură foarte specială între diverșii membri ai familiei. Deși folosim unele elemente ale constelațiilor familiale și ale constelațiilor structurale sistemice, ne-am dezvoltat propria formă de constelare.

În vederea unei mai bune înțelegeri, am dori să vă introducem pe scurt în metoda constelației sistematice și să evidențiem diferențele față de metoda noastră.

Originile constelațiilor familiale

Originile acestei metode coboară în trecut până la Jacob L. Moreno și Virginia Satir. Moreno a dezvoltat psihodrama și, derivată din aceasta, sociodrama. Aici, actorii preiau rolul de membru al familiei, așa cum e specificat de protagonist. Punerea actoricească în scenă este menită să ofere protagonistului posibilitatea de a-și reprezenta și reda scenic viața sa interioară și interacțiunea acesteia cu ceilalți. În acest mod, schimbările de perspectivă ar trebui să genereze noi căi de soluționare.

În constelațiile familiale, interpreții rolurilor distribuite de protagonist, numiți și „reprezentanți“, preiau pozițiile membrilor respectivi ai sistemului familial, dar fără a întreprinde acțiuni propriu-zise. Ei reprezintă persoana respectivă și doar își exprimă percepția fizică și emoțională (de sine), pentru a-i oferi clientului o viziune mai lămurită asupra lucrurilor.

În activitatea de constelare prin metoda „Codului Generațional“, sunt introduși interpreții rolurilor care, pe de o parte, reprezintă membri ai familiei și, pe de altă parte, uzitează de percepția fizică și emoțională conferită de poziția deținută în cadrul punerii în scenă, pentru a formula un mesaj către generația următoare. Acest demers se desfășoară, totuși, fără pretenția de obiectivitate a percepției acestora, care trebuie înțeleasă, mai curând, drept „ofertă“ pentru o analiză aprofundată. Ulterior, în cursul activității, interpreții sunt rugați să spună anumite propoziții și să întreprindă anumite acțiuni, percepute anterior de protagonist ca fiind juste și de natură vindecătoare — conform mottoului: „Da, așa ar fi trebuit să se petreacă lucrurile în mod ideal!“ Un act de improvizație liberă nu este tolerat sau, dacă este acceptat, e considerat doar cu titlul de „ofertă“ ce trebuie atent cântărită. Pornind de la premisa că știința vindecării se află în noi, terapeutul, prin intermediul tehnicilor de oglindire și de centrare pe emoții, îl ajută pe protagonist să găsească un răspuns precis legat de originea tiparelor familiale patogene și să creeze o contra-imagine vindecătoare a strămoșilor ideal îngrijiți. În acest fel, protagonistul poate înțelege problemele și contextele familiale și, în același timp, poate sesiza potențialul ascuns în această familie, printr-o „îngrijire“ orientată spre soluții și axată pe resurse. Acest procedeu devine acum disponibil protagonistului pentru internalizare, în sensul unei „implantări“.

Metoda de intervenție a Virginiei Satir, consacrată reconstrucției și sculptării familiei, era menită să-l ajute pe protagonist în dezvoltarea unei imagini mai cuprinzătoare a propriei biografii, pe fundalul perspectivei multigenerației, urmând ca, pe această cale, să dobândească o nouă înțelegere a legăturilor din familia sa. Creatoarea metodei a preferat să lucreze cu membrii propriu-ziși ai familiei și și-a concentrat munca pe consolidarea stimei de sine și pe crearea unui canal viabil[45] de comunicare. Spre deosebire de constelațiile familiale de astăzi, în „sculptarea" familiei, mimica și gestica erau admise într-o măsură mult mai mare, permițând astfel o interpretare de rol mai plină de viață și mai liberă, prin care ne dăm seama de eficacitatea terapeutică, bazându-ne pe conectarea experiențială la viața afectivă.

În propria noastră formare, în calitate de terapeute de familie, am reușit, prin intermediul instructorului nostru, profesorul Martin Kirschenbaum, fost student al Virginiei Satir, să luăm cunoștință, în chip mediat, la mâna a doua, de minunata activitate a acestei înaintașe. Inițial de formație psihanalitică, Kirschenbaum a completat metoda Satir, prin integrarea proceselor și dinamicii intrapsihice, inclusiv la nivelul corpului. Noi am decis ca, în crearea propriei metode vizând descifrarea rănii părintelui și a pactului de loialitate, să utilizăm, în prima parte a procesului, activitatea de „sculptare" a familiei și, ulterior, în cursul său, să o combinăm cu activitatea intitulată „Părinți Ideali", după cercetările lui Albert Pesso și Diane Boyden. Din nou, protagonistul decide (în cadrul sculptării familiei) repartizarea spațială a fiecărui participant și, de asemenea, tot el cere interpreților să facă anumite lucruri pe partea gestică, mimică, a contactului vizual sau a atingerilor corporale. În procesul de pregătire a acestei activități de sculptare, s-a derulat un exercițiu de imagerie ghidată, care a activat cunoașterea inconștientă a protagonistului.

Ivan Boszormenyi-Nagy, cu terapia sa contextuală[46] și Salvador Minuchin, cu terapia sa structurală de familie[47] (axată pe încălcările disfuncționale reciproce ale granițelor de subsistem și din interiorul fiecărui client), au fost, de asemenea, terapeuți cu impact asupra dezvoltării constelațiilor sistemice.

Premisele de bază ale lui Boszormenyi-Nagy, după care ar exista așa-zise conturi de privilegii și de îndatoriri între generații, care năzuiesc către o stare de echilibru și de compensare, au influențat de asemenea înțelegerea noastră asupra transferului transgenerațional al experiențelor traumatice și copleșitoare.

Cuvintele-cheie sunt: loialitate, echitate, compensare, așteptări, privilegii și pretenții.

După cum precizaserăm anterior, în terapia noastră plecăm totodată de la premisa că suferința unei generații, născută din vinovăție, traume și deficite, va fi transferată generațiilor viitoare, sub formă de așteptări, delegări, însărcinări, legate testamentare, precum și prin mesajele și cerințele implicate aici, fapt care va presa pentru compensarea suferinței strămoșilor. Cu toate acestea, așa cum îl descriseserăm, pactul de loialitate al copilului, laolaltă cu grandiozitatea infantilă (care merge uneori până la determinarea rigidă specifică delirului de grandoare), presupune și o dimensiune mai profundă — ne referim aici la tentativa de vindecare, inițiată de copil, ce vizează o evoluție pe plan individual și în beneficiul clanului familial.

Milton H. Erickson, cu hipnoterapia creată de el, a influențat, de asemenea, dezvoltarea constelațiilor familiale sistemice, mai ales prin imaginile interioare ce ies la suprafață în starea de transă. În constelația familiei, aceste imagini interioare (spre deosebire de hipnoterapie) sunt plasate spațial (constelație scenică).

Această metodă stă și la baza identificării diferitelor „stații“ din cadrul procesului progresiv de dizolvare a Codului, oferind aceste imagini interioare, cum sunt cele ce apar de exemplu în scena cu mesajele primite pe linia ancestrală a părintelui de sex opus.

În calitatea sa de hipnoterapeut, Ingrid Alexander a încorporat, în dezvoltarea concepției noastre, diverse intervenții specifice metodei lui Milton H. Erickson.

Trei metode diferite de constelare

În cele ce urmează ne vom ocupa de trei tehnici diferite de constelare sistemică, care au influențat practica noastră.

Constelații familiale clasice

Bert Hellinger, considerat cel mai cunoscut dintre autorii metodei constelațiilor familiale, a fost în același timp, însă, deosebit de controversat din cauza atitudinii sale fenomenologice. Cel mai important reproș care i s-a adus se referă la faptul că Hellinger, în calitate de lider de grup, extrăgea în urma constelării realizate de clientul său un anumit tablou cu o interpretare gata-făcută. În plus, Hellinger își arogă statutul de mentor, bun cunoscător al principiilor de ordonare și se simte dator să-și dăscălească clientul. În felul acesta, liderul de grup dă impresia că ar cunoaște mai bine lucrurile de care clientul are nevoie. În plus, Hellinger avea obiceiul să fie părtinitor cu alți membri (excluși sau oprimați) ai sistemului. Oricât de controversat ar fi fost Hellinger, el a avut, totuși, o influență importantă asupra activității de constelare sistemică. Cele trei proprietăți și dinamici ale sistemului central, formulate de Hellinger, factori ce influențează reușita relațiilor personale — și anume, apartenența, ierarhia și echilibrul între ce dăm și ce primim — formează, până în ziua de astăzi, o piatră unghiulară pentru constelațiile sistemice conduse de diverși terapeuți; aceste principii au fost, aproape pe nesimțite, integrate în terapia sistemică.

În elaborarea concepției noastre privind Codul Generațional, am integrat și achiziții dobândite din alte teorii. Cu toate acestea, la fel ca multe alte școli sistemice de gândire, ne distanțăm, la rândul nostru, de atitudinea de bază a lui Hellinger și de practicile rezultate, care, în opinia noastră, sunt dăunătoare pentru client. În calitate de lideri de grup (și de constelații), e evident că trebuie să furnizăm o asistență responsabilă în cadrul procesului, dar nu să ne arogăm rolul de atoateștiutor care decide ce-i rău și ce-i bine. Nici nu presupunem că ar exista o ordine ultimă (o ierarhie fixă) în familie și un adevăr imuabil, pe care îndrumătorul activității de constelare ar trebui să le restaureze.

Mai degrabă, presupunem că protagonistul ar fi cel mai în măsură să-și cunoască propriul sistem familial și că nouă, în calitate de terapeuți, ne revine sarcina de a-i oferi o asistență calificată.

„Procesul de cunoaștere“ parcurs de protagonist va fi sprijinit în ritmul convenit cu acesta, iar pașii spre vindecare, reieșiți din acesta, vor fi degajați cu prudență. În cadrul activității, atitudinea terapeutului va fi una respectuoasă și răbdătoare — el se va abține să facă morală cuiva. Trecutul, reconstruit ideal, nu va fi impus din

afară, ci va fi realizat în colaborare cu protagonistul și, înainte de toate, va fi recompus într-un mod credibil și pe înțelesul acestuia.

Constelații structurale sistemice

În Constelațiile Structurale Sistemice (CSS), conform lui Matthias Varga von Kibéd și Insei Sparrer, pe lângă elemente sistemice umane, vor fi aduse în constelație și altele de factură abstractă, cum ar fi, de pildă, scopuri, valori, blocaje, obstacole sau idei. În acest context, persoanele (reprezentanții) își asumă rolul acestor elemente abstracte și vor fi dispuși de către protagonist într-un mod corespunzător imaginii sale interioare asupra temei respective. Pe lângă sisteme sociale, vor fi constelate și sisteme psihice și biologice (părți interne, sisteme corporale, simptome)[48]. Și, în acest cadru, reprezentanții intră într-o legătură „empatică" cu rolul, exteriorizându-și prezența.

În constelațiile noastre, bazate pe Codul Generațional, activitatea se derulează precum am arătat mai sus: astfel de elemente abstracte (simboluri) pot să își facă apariția în cadrul scenei de vizualizare a strămoșilor, la care ajungem pe baza imageriei ghidate. Caz în care aceste elemente vor fi, la rândul lor, constelate. În sesiunea dedicată liniei genealogice a părintelui de sex opus, lăsăm să apară și „pachețelul pe care toată lumea trebuie să-l care", așa-numita zestre, dimpreună cu conținutul ei (aici tema de viață a clanului este abordată metaforic, pe baza cunoașterii inconștiente a protagonistului). Astfel, pe cale intuitivă, se va înțelege de către cine, în ce fel și de ce a fost transmis de la un strămoș la altul acest pachețel. Un reprezentant empatizează cu acest element al constelației (adică intră în rolul acelui element) și își exteriorizează sentimentele și percepțiile resimțite.

În cazul simptomelor psiho-somatice severe, simptomul, de exemplu durerea cronică a protagonistului, este, de asemenea, constelat și reprezentat de o persoană din cadrul grupului. Adesea, simptomul „se resoarbe" la sfârșitul activității de constelare, în timpul dezvoltării progresive a contra-imaginii vindecătoare. Acest lucru nu înseamnă că, din acel moment, protagonistul ar fi permanent „eliberat" de simptomul său și gata vindecat.

Cu toate acestea, procesul de vindecare este susținut de cunoașterea privind conexiunile simptomului cu tema familiei, aspect interpretat în constelare. La fel de important este și efectul tangibil (experiențiat la nivel corporal) al „poțiunii vindecătoare": clientul simte o schimbare în corpul său, ca un prim pas spre vindecarea de durată.

Constelații organizaționale

Dezvoltarea ulterioară a constelațiilor organizaționale (de către Gunthard Weber și Klaus Grochowiak) s-a bazat pe constatările din constelațiile familiale. Constelațiile organizaționale urmează, de asemenea, a fi atribuite zonei constelațiilor de tip sistemic. Ele se referă la reprezentarea spațială a raporturilor din cadrul unei entități organizaționale. Structurile team-urilor corporatiste, dar și problematizările abstracte, sunt, în acest caz, constelate spațial. Pentru a pune în mișcare un proces de creștere în cadrul unei companii, vor fi puse în scenă diferite variațiuni referitoare la relațiile din companie, ce vor fi conștientizate de către participanți.

Trei încercări de explicare a modului de funcționare a constelațiilor

Percepția reprezentanților

Aceasta se referă la capacitatea „interpretului unui rol“ sau a reprezentantului unei persoane din sistemul familial de a experimenta dezvoltarea unor percepții corporale și sentimente corespunzătoare temei din sistemul constelat[49]. Într-un studiu din 2005, Peter Schlötter a arătat că diferite persoane experimentează în mod similar semnificația unei anumite poziții spațiale, deci o interpretează într-un fel asemănător[50].

Teoria câmpului morfogenetic

Rupert Sheldrake[51] descrie așa-numitele câmpuri morfogenetice ca pe niște tipare organizaționale spațio-temporale responsabile pentru dezvoltarea formelor în natură. Aceste câmpuri iau ființă și evoluează precum organismele. Potrivit lui Sheldrake, ele au o istorie și conțin o memorie imanentă creată de procesul de „rezonanță morfică“. În acest fel, atare câmpuri ar putea rezona cu altele similare și ar fi capabile să se dezvolte în continuare. Această proprietate ar putea fi transferată și generației următoare. Un asemenea transfer de informații, independent de spațiu și timp, ar presupune ca, similar cu „inconștientul colectiv“ al lui C.G. Jung, să existe interacțiuni între fenomene situate în locuri și vremuri diferite. Acest lucru, susține Sheldrake, s-ar întâmpla și cazul constelațiilor. Oricât de controversată ar fi această teorie, fiecare reprezentant este în măsură să ofere mărturii asupra acestui fenomen impresionant de cunoaștere colectivă.

Câmpul de cunoaștere și sufletul cunoscător

Albrecht Mahr[52] descrie „câmpul de cunoaștere“ drept un câmp de vindecare spiritual-energetic, în care participanții sunt ghidați ca și cum ar fi dirijați de o forță spirituală. Această forță este „trans-personală“. Hellinger numește acest plan și „suflet cunoscător“, o forță care transcende, controlează și vindecă individul, care-l ghidează pe omul aflat în căutarea de insight-uri vindecătoare.

Propriile noastre experiențe se află undeva pe la mijloc, între aceste abordări explicative. Componenta utilă a acestor „fenomene“ ni se pare importantă, căci îi oferă protagonistului mai multă claritate și îl ajută în recunoașterea unor posibile soluții. Nu trebuie neapărat să migrăm pe tărâmuri ezoterice pentru a recunoaște și utiliza, pur și simplu ca atare, o realitate a vieții, încă nedovedită, dar trăită personal. Formula terapeutică „Folosește ceea ce funcționează“ își găsește aici rațiunea sa de a fi.

Terapia Pesso-Boyden (PBSP)

Pesso-Boyden System Psychomotor (PBSP) este o formă de psihoterapie centrată pe corp și de terapie de familie, dezvoltată de Albert Pesso și Diane Boyden Pesso la începutul anilor 1960. Cea mai importantă idee a acestei metode este că deficitele din copilăria timpurie, în ceea ce privește îndeplinirea nevoilor de bază, sunt stocate în organism și la nivel emoțional, aceste planuri putând ulterior să ne influențeze cursul vieții. Astfel, se poate întâmpla ca, pe parcursul unei ședințe terapeutice (în cadrul terapiei de grup, cu interpreți de roluri), să se poată dezvolta o așa-numită structură, prin intermediul căreia protagonistului să i se ofere posibilitatea de a face experiențe vindecătoare, cu ajutorul figurilor ideale, care să constituie o alternativă la experiențele întipărite de timpuriu în sistemele mnezice ale creierului[53].

După cum s-a clarificat anterior, în mai multe ocazii, acordăm o mare importanță metodei dezvoltate de Albert Pesso și Diane Boyden — noi am adoptat câteva elemente ale acesteia în proiectul nostru sau le-am dezvoltat mai departe pentru a le adapta conceptului nostru terapeutic.

Pe lângă ideea principală referitoare la importanța îndeplinirii nevoilor de bază pentru dezvoltarea mentală și fizică sănătoasă a oamenilor, folosim cu succes și tehnica conversațională a micro-tracking-ului (a „monitorizării micro-urmelor“), datorată lui Pesso, cu ajutorul căreia îi oferim pacientului posibilitatea să experimenteze arhitectura și organizarea conștiinței proprii și îi oferim acces la amintiri și sentimente conexe.

Suntem deosebit de recunoscătoare pentru „descoperirea“ acestor figuri, persoane, circumstanțe ideale care oferă un răspuns coerent, absolut corect, la ceea ce este necesar, adică pentru a pune în mișcare procesele de vindecare. În versiunea noastră de terapie, folosim aceste procese pentru a oferi părinților reali o îngrijire ideală, care să-i convertească în părinți credibili, plini de solicitudine.

După constatările noastre, fidelitatea copilului față de părinții săi adevărați este atât de puternică, încât o „mamă străină“, imaginată în mod ideal, nu poate fi acceptată de către copil (lucru valabil și pentru „tatăl străin“). Experiența ne arată că vindecarea ideală a strămoșilor „răniți“, mai ales când ține de vremuri demult apuse, poate fi acceptată ca plauzibilă, iar îngrijirea rezultată de aici, a mamei sau a tatălui care beneficiază astfel de o hrănire ideală, poate fi de

asemenea acceptată și integrată sub forma unei noi experiențe „reale“.

Alte intervenții terapeutice care ne-au inspirat includ:

• Gestalt-terapia

• Intervențiile de terapie a traumelor

• NLP, EMDR, SE

• Tehnici de vizualizare, meditații

• Terapie corporală integrativă

• Hipnoterapie

[45] Vezi Satir, Virgina (1994).

[46] Ivan Boszormenyi-Nagy (2015).

[47] Idem.

[48] Cf. Sparrer, Insa (2006).

[49] Cf. Weinhold, J., Bornhäuser, A., Hunger, C. și Schweitzer, J. (2014).

[50] Vezi mai multe despre studiul amintit la adresa: https://www.youtube.com/watch?v=YBlr4yzXJXQ

[51] Cf. Sheldrake, Rupert (2008).

[52] Mahr, Albrecht (2003). Vezi și link-ul, disponibil pe URL: http://www.mahrsysteme.de/fileadmin/pdfs/literatur/Geistiges_heilen.pdf — ultima accesare la 20.06.2016.

[53] Vezi Pesso, Albert (1999).

14. Un teren mai sigur pentru procesul de vindecare

Seminarele „Codului Generațional“ în practica terapeutică

Seminarele bazate pe metoda Codului Generațional, la fel ca toate procesele terapeutice de grup și ca toate atelierele de autocunoaștere, necesită măsuri speciale de siguranță pentru a menaja vulnerabilitatea individului și pentru a contura o colaborare binevoitoare, constructivă, precum și o interacțiune gentilă și plină de respect.

Crearea unei așa-numite „sfere de potențialități[54]“, cunoscută în terapia de familie și sub denumirea de „manevre de conectare“, asigură din partea liderului de grup o atitudine încurajatoare, care invită la schimbare, dar fără a avea așteptări de la protagonist și fără a-l presa vreodată.

Deoarece abrogarea Codului Generațional aduce cu sine o schimbare globală și radicală, punând în mișcare un proces constant de creștere, se întâmplă ca, în cursul desfășurării acestuia, să apară, de regulă, și iritări legate de pașii făcuți în vederea vindecării — acest aspect necesită asistența grijulie a unui terapeut empatic și alert.

În vederea unei desfășurări în bune condiții a activității din cadrul grupului, am dori să transmitem următoarele sugestii, rod al multor ani de practică.

În decursul anilor în care am dobândit experiență în aplicarea metodei noastre descrise anterior, am reușit să identificăm anumite caracteristici la aproape toți participanții din grupele de seminar. Aceia care iau parte, timp de patru weekenduri consecutive, la aceste module simulative (care implică 16–20 ore de lucru la câte un seminar de weekend), se vor integra în dinamica proceselor, a căror desfășurare cronologică o redăm, pe scurt, în cele ce urmează.

Primul seminar

În primul rând, aici este vorba să ne cunoaștem și să creăm celor șase până la zece participanți o atmosferă care să faciliteze creșterea încrederii și a bunăvoinței. Numai în felul acesta devine posibil ca fiecare să-și dezvăluie și să îndrăznească a-și depăna propria sa poveste, inclusiv sentimentele și problemele sale intime.

Important în această primă seară este, prin urmare:

a) Să se creeze, lucru de la sine înțeles, o atmosferă relaxată, veselă, ludică, care să trezească încredere. Este important să se elimine posibilele temeri și sentimente de înstrăinare, astfel încât următorul pas să se poată derula cu aerul celui mai firesc lucru din lume — este vorba despre revelarea către membrii grupei, cu ajutorul cărților de joc simbolice, a unor lucruri extrem de personale și de intime, în speță, reprezentările asupra relațiilor întreținute în propria familie între mamă/fiică și tată/fiu, între mamă/fiu sau tată/fiică. O atitudine deschisă poate fi inspirată de exemplul de comunicare și interacțiune oferit de liderul de grup. Umorul servește ca „vehicul de comunicare“ și este introdus ca o formă de facilitare constructivă în cursul procesării și acceptării aspectelor scoase la lumină.

Apoi, este absolut necesar să existe niște discuții cu cel puțin unul dintre cei doi lideri de grup înainte de începerea terapiei de grup. De asemenea, ar trebui oferite informații despre felul cum s-a aflat despre ținerea respectivului seminar și cum a obținut acea persoană acces pentru a participa la el. Trebuie subliniat, în mod expres, că tot ceea ce este comunicat și ascultat în acest cadru cade sub incidența principiului confidențialității față de lumea din afară.

Încă din prima seară, au fost oferite diverse încurajări și sfaturi, conținând implicit următoarele reguli:

1. Respectă-te pe tine însuți și respectați-vă reciproc.

2. Ajutați-vă când vi se cere.

3. Fiți recunoscători.

4. Luați aminte că sunteți iubiți, că ești iubit — toată lumea este așa cum este, și cu asta am închis subiectul.

5. Fiți receptivi la atingerea fizică, dar luați act de faptul că refuzul vostru va fi respectat în orice moment.

6. Încearcă și probează lucruri noi.

7. Demonstrează o participare angajată.

8. Fii prezent.

9. Exprimă-te cât mai autentic: râzi în hohote și nutrește vise mărețe.

De fapt, această atitudine de bază sădește cu repeziciune, în cugetul participanților, un sentiment de încredere reciprocă, a cărei prezență protectoare trebuie subliniată în mod explicit în tot cursul desfășurărilor ulterioare. În acest fel, poate fi configurată așa-numita sferă de potențialități. Se dă citire regulilor pentru participarea la terapia de grup:

1. Fiecare își asumă răspunderea pentru sine și pentru „sufletul“ grupei.

2. Se acordă prioritate perturbărilor pentru a exclude blocajele și pentru a asigura fluxul energetic.

3. Blocajele provocate de tiparele comportamentale infantil-regresive trebuie luate în seamă și, în mod corespunzător, aduse explicit în discuție.

4. Poți refuza, spunând „nu“, dar acceptă și negația pronunțată de celălalt.

b) La finalul primei seri de terapie, se vor da informații clare cu privire la cursul ulterior al seminarului și se va răspunde la întrebări — de exemplu, se va preciza că în fiecare dimineață, înainte de începerea lucrului individual, va trebui efectuat, în grup, un exercițiu de terapie corporală dedicat temei seminarului sau pentru armonizarea grupului. Sensul și scopul acestor activități vor fi explicate pe larg.

c) A doua zi începe cu un așa-numit mic „check-in“ și cu o „trecere în revistă a restanțelor“, în cadrul căreia vor fi tratate lucrurile neelucidate din cursul zilei și serii anterioare, lucruri care trebuie lămurite în acel moment, pentru a se da cale liberă următoarelor

procese și a se facilita deschiderea participanților.

Următoarele faze ale terapiei se referă la folosirea spațiului scenic, pentru a indica poziția față de mamă/tată. De regulă, această înscenare provoacă o adâncă emoție. Și avem nevoie aici de o perspectivă încrezătoare, să-i zicem așa, de o perspectivă pozitivă, credibilă. Scopul acesteia este de a-i încuraja pe cei implicați. Profunzimea trăirilor și a experiențelor empatice (experimentate inclusiv de cei din grup care se implică mai puțin) scoate la lumină șocuri și răni profunde, care vor trebui conținute și gestionate în terapie. Urmărirea cu minuțiozitate a desfășurărilor din cadrul grupei este imperios necesară, pentru a reechilibra, de fiecare dată, stările sufletești, prin relativizare, numirea trăirilor și ierarhizarea lor (aspecte ce țin de psihoeducație).

Consemnarea rezultatului activității — o fotocopie a cardului-simbol ales de protagonist, descifrarea și notarea pactului de loialitate, precum și a mesajelor aferente, procesate în cursul punerii în scenă — vor fi înmânate, la sfârșitul săptămânii, protagonistului, dimpreună cu o temă pentru acasă, axată pe stimularea procesului său de maturizare.

Seriozitatea procesului este, astfel, accentuată (ancorare) și se menține legătura — până la sfârșitul săptămânii următoare.

d) Examinarea continuă a receptivității și a disponibilității noastre (ca terapeuți) de a înțelege și de a ține cont de concepția protagonistului asupra lumii; acestui protagonist i se vor oferi sentimentul de siguranță și de apartenență, precum și încrederea că posedă competența necesară și capacitatea de a influența, în mod autonom, procesul terapeutic. Runda de încheiere oferă, la rândul ei, clarificări în acest sens: „Ce iau cu mine când plec de aici și ce pot să las în urmă!“

În acest context, uneori se vădește, încă înainte de încheierea primului seminar, necesitatea unei consilieri ulterioare, ceea ce presupune organizarea de ședințe de urmărire individuale și/sau de grup, oferirea unor intervenții de autoajutorare, alegerea temporară a unor tutori sau, la cerere, încurajarea contactării telefonice a terapeutului care a condus grupul.

Procesul inițiat are un impact de profunzime care trebuie subliniat, fie și numai prin a clasa ca fiind „normale“ anumite tipuri de reacții, cum

ar fi nesiguranța personală, sentimentele de rușine și vinovăție față de părintele „expus“, la care se pot adăuga și reacțiile somatice, adică deplasarea în planul corporal a anumitor forme de exprimare.

Al doilea seminar

a) Aici, runda de check-in din prima seară are o importanță deosebită pentru a „prelua“ participanții din starea dispozițională în care i-am lăsat la finele primului seminar. În acest stadiu trebuie acordat un spațiu larg întrebărilor legate de înțelegerea proceselor derulate, criticilor, îndoielii de sine, dar trebuie asigurat un răgaz suficient și pentru elaborarea și intervenția terapeutică în cazul acestor aspecte.

De asemenea, vor fi abordate inclusiv încurajările sau perturbările ce apar între membrii grupului, fără însă a crea o dinamică de terapie de grup care să fie axată pe aceste aspecte.

b) La finalul lucrului cu așa-zisa serie de mesaje ale strămoșilor, temă ce va fi tratată în cursul acestui al doilea weekend (incluzând aici și prepararea poțiunii vindecătoare), se va evidenția că uneori sunt de așteptat reacții corporale violente. Acum se vor putea manifesta cu o intensitate crescută tot felul de simptome, ținând de „reacțiile biografice“, cum ar fi reumatismul, migrena, sinuzitele, erupțiile cutanate etc., proiectate metaforic asupra organismului de-a lungul vieții protagonistului, pentru a face față emoțiilor copleșitoare. Așa-numita durere a eliberării se arată aici cât se poate de tangibil. Prin aceasta se înțelege că ceea ce corpul a preluat, purtat și depozitat până acum devine vizibil. Corpul, acest „slujitor credincios“, „adulmecă, literalmente, aerul dimineții“ și își exhibă „daunele fundamentale“. În acest context, normalitatea trebuie afirmată și făcută inteligibilă, demers ce aduce cu sine un efect de de-dramatizare.

Este important, în această situație, să nu pornim de la adevărurile considerate de la sine evidente, ci, dimpotrivă, ca astfel de adevăruri să fie luate drept ipoteze ce vor fi testate împreună cu constatările empirice, potrivit mottoului: „Ipotezele sunt precum plasele pe care pescarul le aruncă în apă ca să prindă pește. Dacă nu arunci nicio plasă, n-ai cum să prinzi ceva!“

c) Mai mult, trebuie remarcat felul în care copilul grandios, animat de decizia sa incontestabilă și de „mâna sa dreaptă“ (instanța omnipotentă), se află acum în posesia poțiunii vindecătoare și se simte înzdrăvenit și capabil să-și atingă scopul: să transforme, pe loc și acum, mama timpurie sau tatăl timpuriu în acel părinte de care ar fi avut nevoie atunci, în trecut, pentru a obține o despăgubire

suplimentară pentru tot lanțul transgenerațional. Aici se poate isca o neînțelegere majoră, apărând o cumplită mânie provocată de dezamăgire; frustrarea poate afecta motivația de a continua procesul de descoperire a sinelui autentic. Și în acest caz, liderul seminarului trebuie să observe cu atenție derularea evenimentelor, să verbalizeze percepțiile, căutând să le rezolve preventiv, dar să și ofere o consiliere individuală ulterioară terapiei de grup.

d) După acest seminar, se poate manifesta deja incertitudinea față de propria identitate, întrucât acum nu mai există toate acele „lucruri de făcut" prin care ne defineam. Țelurilor, pentru care individul se bătuse în viață, li s-a răpit acum orice semnificație profundă. Un anumit sentiment de pustietate, goliciune și banalitate poate cuprinde temporar subiectul. Focul pasiunii nevrotice s-a stins! Lucrul nou, ce poate rodi acum, nu este încă recognoscibil. Este de la sine înțeles că acest fapt nu predispune la stări pozitive și nu poate fi întâmpinat cu bucurie, ci poate să pună totul sub semnul întrebării. Și, în acest caz, trebuie să se facă referire la debutul unei noi evoluții, la dinamica asociată acestui proces, iar semnificația mai adâncă trebuie prezentată cu ajutorul metaforelor și exemplelor convingătoare.

Noi am observat, în nenumărate rânduri, că acest proces (această nouă evoluție) se desfășoară pe nevăzute, „sub acoperire", ca să zicem așa; astfel, componentele de personalitate nedezvoltate până acum încep să germineze. Transformarea are loc aproape imperceptibil, iar sentimentul de insatisfacție, despre care se credea că nu va mai dispărea vreodată, începe să se estompeze din ce în ce mai mult. Este ca un foc de stepă care, la început, lasă după el doar cenușă neagră, o pustietate inconsolabilă, dar după câteva săptămâni îmbracă pământul într-o nouă haină verde, ce strălucește mai proaspătă și mai viguroasă ca nicicând.

Al treilea seminar

a) Retragerea sacrificiului făcut, care apare ca o abrogare a pactului de loialitate încheiat de copil, constituie tematica acestui seminar, peste care se suprapune adesea sentimentul de rușine și de vinovăție, pe care-l încearcă copilul pentru actul de „trădare“ comis față de respectivul părinte. De aceea am numit acest fenomen, ce se resimte la nivel intra- și inter-psihic, „ucidere“. De facto, acum este vorba să tratăm problema pierderii mamei/tatălui, a asumării răspunderii adultului pentru propria bunăstare, fără a mai persista în efectuarea unui ocol în viață, ca să-și „mântuiască“ părinții. Stângăcia și incapacitatea de a satisface nevoile propriului copil interior (ca urmare a deficitului suferit în perioada timpurie) reprezintă acum o caracteristică ce trebuie luată în considerare, ca urmare a activității întreprinse până aici. Apoi, este important să încurajăm acceptarea ajutorului pentru dobândirea siguranței de sine și să respingem interpretările eronate privind așa-numitele „eșecuri“ personale.

b) Un alt fenomen ce se relevă, și el, ca fiind semnificativ este tendința de a idealiza cealaltă parte parentală, după „uciderea“ unuia din părinți. Protagonistul, animat iarăși de aspirația salvatoare infantilă (acum că lucrurile i s-au „lămurit“ și le poate vedea dintr-o „perspectivă mai largă“), trebuie încurajat să-și asume o transformare pozitivă, pentru ca, în fine, să devină „sătul“ să-și tot ajute părinții.

c) Se poate, de asemenea, întâmpla ca un anumit „mesianism“, un zel misionar, să se fi insinuat în mediul familial și, totodată, în familia extinsă. Sentimentul de a fi găsit o sarcină nouă, aparent semnificativă, pare să reaprindă focul stins și distrage atenția de la pașii necesari ce trebuie făcuți în direcția veritabilei autonomii.

Al patrulea seminar

a) Demascarea pseudo-identității, care dezvăluie efortul epuizant, vlăguitor, care a provocat o suprasolicitare psihică și fizică și s-a asociat adesea cu oboseala însoțită de indispoziție.

b) „Starea de sănătate slăbită“, generată de aspectele copleșitoare ale personalității, are drept consecință apariția sentimentului de inutilitate, a lui „degeaba“, și îndeamnă, de aceea, la o proaspătă acumulare de forțe, pentru cucerirea „ultimului bastion“ — doar că această nouă implicare, această „reintrare în luptă“ nu e percepută și integrată de individ. De aceea, acest tipar, o formă destul de comună de reacție, trebuie, la fel de bine, explicat și ilustrat prin exemple, pentru a preveni repunerea sa în scenă.

c) În continuare, este important ca, între timp, să se descrie procesul, neomițându-se obstacolele ce-i stau în cale și, totodată, să se ilustreze sugestiv logica acestuia și să se evidențieze reușitele palpabile și vizibile — altfel spus, protagonistul e încurajat să-și simtă trăirile la nivel corporal.

d) Renunțarea la beneficiul obținut de pe urma strategiilor de supraviețuire și de adaptare, care acum nu mai sunt adecvate, duce adesea la o identificare cu victima, identificare la care clientul renunță cu greu. Aici, în mod repetat, trebuie să se ofere explicații nuanțate, iar clientul respectiv are nevoie de răspunsuri personalizate și de susținere.

Ca în cazul oricărui proces de vindecare în profunzime, există o busolă interioară care ne spune când suntem pe drumul cel bun.

[54] Apud Albert Pesso/Leonhard Schrenker.

15. Codul Generațional pentru Copii

Din dorința ca metoda noastră terapeutică să nu acționeze exclusiv retroactiv, ci să poate fi utilizată și în beneficiul familiilor actuale, tocmai la vârsta când copiii încheie pactele de loialitate față de părinți, eu, Sabine Lück, am trecut, încă din 2010, la extinderea ariei de aplicare a concepției noastre, elaborând Codul Generațional pentru Copii (Generation-Code for Kids).

În calitate de terapeut de familie și de psihoterapeut practicant, specializat în lucrul cu copiii și adolescenții, am deținut (și încă dețin) cele mai bune premise pentru a investiga tocmai această tematică, cercetând condițiile și modalitățile de intervenție pozitivă în acest domeniu.

Dacă vom examina mai atent etapele dezvoltării infantile, va reieși cu claritate pe ce temei a luat ființă respectiva decizie a copilului referitoare la salvarea părinților săi.

Sarcinile dezvoltării infantile, pe fundalul Codului Generațional

Mai nimeni nu s-a preocupat la fel de mult ca Erik H. Erikson de cercetarea identității umane, în contextul stadiilor vieții. Poate și pentru faptul că el însuși n-a știut multă vreme (dar poate intuia, în chip inconștient) că tatăl său biologic era diferit de cel care-l crescuse. Abia la vârsta adultă, Erikson și-a schimbat numele, apropiindu-se de tatăl său biologic, un danez necunoscut care-i părăsise mama înainte de nașterea lui.

Modelul, în trepte, de dezvoltare psiho-socială, elaborat de Erikson, a fost creat în 1959. În cadrul acestuia, Erikson decelează în viața individului opt stadii interdependente de dezvoltare, pornind din copilărie până la bătrânețe. În fiecare din aceste faze din viața copilului, adolescentului, respectiv adultului, se relevă o dezvoltare psiho-socială ce presupune cu necesitate existența unui conflict sau a unei crize ce se cere depășit(ă). Odată conflictul aplanat, individul dezvoltă suficiente instrumente pentru a putea trece cu succes în faza următoare. Cu toate acestea, potrivit lui Erikson, conflictele din etapa următoare nu pot fi depășite, în mod corespunzător, dacă criza din faza anterioară n-a fost soluționată. Potrivit lui Freud, în cazul acesta apare o așa-numită „fixație“: copilul (și ulterior adultul) rămâne „blocat“ în anumite momente ale dezvoltării lor psiho-sociale, rămânând fixat la stadiul problematic din procesul său de maturizare. Astfel, spre exemplu, o tulburare manifestată în cursul primei etape — dilema încredere versus neîncredere (potrivit lui Freud, „faza orală“) — poate duce la o fixație, adică la o oprire în acest stadiu, care poate favoriza apariția depresiei, a tulburărilor de comportament alimentar sau a altor dependențe. Dacă nu se reușește trecerea de la a doua la a treia fază, deci dacă nu se rezolvă dilema autonomie versus rușine și îndoială, este probabil ca individul să dezvolte o personalitate compulsivă, care să fie extrem de ordonată și scrupuloasă. În funcție de predominanța unei tulburări de natură isterică, compulsivă sau depresivă, ne putem pronunța că cei afectați s-au oprit (parțial) din dezvoltarea lor într-una dintre aceste faze. Erikson afirmă că un conflict nesoluționat în faza respectivă rămâne de actualitate pe tot parcursul vieții. Tabelul oferă o scurtă trecere în revistă a celor opt faze, conform lui Erik H. Erikson[55]:

Modelul stadial de dezvoltare, după Erikson

Stadiu (vârstă)	Criză psiho-socială	Relații importante	Modalități psiho-sociale	Calități psiho-sociale	Erori de adaptare și patologii
0–1 sugarul	încredere vs neîncredere	mamă	a primi și a da ceva înapoi	speranță, încredere	tulburări senzoriale, retragere în sine
2–3 copil mic	autonomie vs rușine și îndoială	părinți	a prinde și a da drumul	voință, determinare	impulsivitate, compulsie
3–6 preșcolar	inițiativă vs vinovăție	familie	a rămâne în urmă, a se juca	țel, curaj	dezinvoltură, inhibare
7–12 școlar mic	competență practică vs inferioritate	vecinătăți și școală	a se întrece cu cineva, a face lucruri împreună cu cineva	competență	abilitate scăzută, comoditate
12–18 adolescent	identitate vs confuzie a identității	omologi, modele de rol social	a fi numai „pentru sine“, a împărți cu alții	fidelitate, loialitate	fanatism, repudiere
al doilea deceniu de viață (tânăr adult)	intimitate vs izolare	parteneri, prieteni	a se lăsa în seama cuiva, a găsi pe cineva	dragoste	promiscuitate, exclusivism
între 20 și 50 de ani (adult de vârstă medie)	generativitate vs stagnare (self-absorption)	relații de cuplu, colegi de muncă	a face posibil, a-i păsa de altul	devotament	riscuri excesive, renunțare
Peste 50 de ani (vârstă matură)	integritate vs disperare	umanitatea sau „oamenii din mediul meu“	sunt cineva, deoarece am fost cineva, a privi neantul în față	înțelepciune	aroganță, disperare

Conflictul arhaic primar se manifestă în fiecare treaptă de maturizare a copilului, reclamând lucruri diferite, în funcție de stadiul de dezvoltare, deci în funcție de conflictul asociat acelei etape.

În cartea de față ne concentrăm numai asupra stadiilor cuprinse între copilărie și pubertate, deoarece, în opinia noastră, până la această vârstă, toate contractele semnificative din punct de vedere formativ au fost deja încheiate. Cu toate acestea, stadiile vârstei adulte sunt la fel de importante și, mai presus de toate, la fel de semnificative din punct de vedere sistemic, atunci când vine vorba de înțelegerea dinamicii familiale. O mamă în vârstă de șaptesprezece ani, aflată încă în faza de formare a identității (deci nesigură în această perioadă, depinzând de confirmările exterioare), nu poate gestiona prea bine conflictul copilului, aflat în căutare de securitate și sprijin, așa cum ar putea să o facă cinci ani mai târziu, în faza în care obiectivele vitale sunt alegerea partenerului și întemeierea unei noi familii. Prin urmare, dacă ar fi posibilă implicarea în terapie, în timp util, a persoanelor de atașament ale acestui copil, pentru a se decripta pactele de loialitate încheiate, precum și Codul Generațional corespunzător, ar mai fi încă posibilă, în cazul copilului, o dezvoltare adecvată vârstei, în direcția dobândirii unei autonomii autentice — totul e să fie stopate din timp anumite procese generaționale predeterminate.

Stadiul 1: sugarul — încredere versus neîncredere

„Sunt ceea ce mi se dă“

Prima fază, numită și oral-senzorială, se întinde pe tot parcursul primului an de viață și puțin mai mult. Este un moment deosebit de sensibil în care se pun bazele capacității relaționale a omului. În această fază, sugarul trebuie să evolueze treptat de la experiența vieții simbiotice, ce presupunea o entitate unitară mamă-făt, la experimentarea conștiinței de a-fi-separat-de-mamă. În mod ideal, acest fenomen se petrece insesizabil de lent, odată cu creșterea în vârstă, în „ritmul“ copilului, astfel încât acesta are răgazul necesar să se acomodeze cu anxietățile produse de inconvenientul separării. În acest scop, după cum s-a menționat în diverse secțiuni ale lucrării de față, acest proces necesită asistența unor persoane de atașament și de referință (mama, în special), care să fie extrem de receptive și care se identifică cu bebelușul, ajutându-l pe această cale să-și formeze sentimentul încrederii primare.

Odată depășită această fază de către copilul de vârstă mică, acesta a dobândit o încredere primară și a acumulat și puțină neîncredere (suficientă pentru a nu rămâne cu totul naiv). Sentimentul că eu mă simt bine și că lumea este un loc sigur în care nevoile mele sunt satisfăcute reprezintă o bună condiție prealabilă, pentru a intra în faza următoare, în care va trebui să aibă primele sentimente conștiente de autonomie. Însă, dacă în această fază, copilul nu este oglindit de către persoana de atașament (adică nu este „văzut“), el nu poate dobândi sentimentul autonomiei, adică senzația că există separat de mamă (sau de persoana de referință). Dacă cel mic nu se poate baza pe disponibilitatea părintelui, în ceea ce privește prezența în plan intern, cât și extern, copilul nu va putea realiza, în mod corespunzător, următorii pași în dezvoltarea autonomiei și va avea dificultăți în a câștiga suficientă încredere în viață. Rezultatul va fi obținerea unei personalități cu tendințe mai curând depresive și anxioase. După câte știm astăzi, acest lucru este valabil și pentru stadiul intrauterin de dezvoltare. În contextul conflictului arhaic primar, acest fapt denotă că sugarul, în dependența sa existențială, va fi chiar dispus să renunțe la propria sa dezvoltare, dacă acest lucru i-ar destabiliza prea mult pe părinți.

În cazul Lisei (vezi Capitolul 4), am văzut că, încă din pântecele matern, ea nu-și găsise cu adevărat locul, adică nu putea accepta

(emoțional și sufletește) să se cuibărească în uter, pentru a stabili o legătură cu mama. Ea a rămas în stadiul unui simplu și minuscul ovul fertilizat în tranzitul său spre uter, cu senzația că încă nu a ajuns acolo. A renunța la dreptul de a ocupa un loc denotă, de asemenea, și incapacitatea de a simți firescul existenței, imposibilitatea de conectare la viață și renunțarea la ipostazele naturale de dăruire și de acceptare și la fluxul iubirii ce rezultă de aici.

Fără un loc sigur, nu există relaxare, nu există o siguranță reală ori un spațiu care să insufle siguranță; altfel spus, în lipsa acestei siguranțe, nu putem să creștem de la bun început încrezători în viață. În felul acesta, încrederea primară, în limite normale, nu poate prospera! De fapt, impulsul vital automat, care năzuiește către împlinire, este strâns legat în forma sa de manifestare de pierderea amenințătoare (și perceptibilă) a mamei. Conflictul care trebuie rezolvat, cu toate expresiile sale ambivalente, tipice acestei faze, nu poate fi gestionat când copilul fantazează că rezolvarea acestei dileme ar aduce cu sine moartea „sufletească“ a mamei. Fără un port de refugiu sigur, fără o casă, ne simțim pierduți, precum o bărcuță pe valuri la vreme de furtună pe mare.

Numai împărtășind aceeași soartă, de a nu le fi fost îngăduit să-și găsească un loc, mama și fiica încheie o alianță „de nevoie“ și, astfel, se naște o intimitate izvorâtă din durerea comună. Cu referire la Lisa, s-a dovedit că drama este de sorginte transgenerațională, coborând până la generația străbunicii, care-și pierduse locul sigur la vârsta de doi ani și, prin urmare, nu s-a putut califica pentru a doua fază de dezvoltare. Se poate presupune chiar că procesarea vinovată a pierderii traumatice materne suferite de stră-străbunicul a cărui mamă murise la naștere a contribuit la decizia de a o îndepărta pe fiica întâi-născută (adică pe acea străbunică) din familie atunci când s-au născut frații acesteia. Niciodată o mamă n-ar trebui să mai moară la naștere și, în felul ăsta, orice pretenție excesivă ar trebui evitată.

Printr-un sacrificiu, Lisa renunță la locul ei și la dreptul ei de a fi „împovărătoare“ pentru mamă. În ciuda faptului că dorința de a face parte din familia respectivă reprezintă o primejdie pentru această mamă, copilul Lisa nu poate renunța, totuși, la acea cerință, deoarece, pentru el, reprezintă o dependență cu miză existențială. Ținând cont de starea de lucruri, copilul mic nu poate primi nimic și, prin urmare, nu poate (la fel ca în generațiile anterioare) să se simtă satisfăcut. Fiind absentă, capacitatea de asimilare rămâne blocată. Această fază de dezvoltare, în care este în joc conflictul dintre încredere și neîncredere, nu poate fi soluționată (adecvat) într-o atare situație.

Înainte de toate, străbunica, bunica și mama trebuiau să fie îngrijite ideal, la modul ipotetic și credibil, pentru ca Lisa să-și poată ocupa, în fine, locul cuvenit. Poțiunea vindecătoare le-ar putea oferi strămoșilor ceea ce ar fi avut nevoie, la momentul și locul potrivit, fiind administrată de persoana potrivită. Lisa este acum în măsură să recupereze rămânerea în urmă din cadrul procesului ei de dezvoltare — prin dizolvarea fixației — și să-și desăvârșească potențialul autentic.

Stadiul 2: copilul mic — autonomie versus dependență

„Sunt ceea ce vreau să fiu“

A doua etapă, conform lui Erikson, se mai numește și etapa anal-musculară. Începe în jurul vârstei de 16 luni și se termină la aproximativ trei ani. În cursul acesteia, copilul ar trebui să dezvolte mai multă autonomie și să-și diminueze sentimentele de rușine și îndoială, adesea asociate cu eforturile în această direcție. Dacă cei mici sunt încurajați de părinți în acest stadiu și întăriți în autoeficacitatea lor, aceștia învață să aibă încredere în ei înșiși și să-și dezvolte încrederea în propriile abilități. Stima de sine crește, sporește procesarea necesară pentru rezolvarea conflictelor legate de rușine și îndoială și se anticipează un anumit progres spre autonomie în ceea ce privește detașarea față de figura de atașament. Experiențele pozitive de separare, în doze mici, gestionabile, întăresc copilul și-l învață că o viață fără mamă, cel puțin temporar, este posibilă.

Dacă o mamă, ca de pildă Susanne din studiul nostru de caz din paginile următoare, nu se poate separa de copilul ei, conform condiției cerute de vârsta acestuia, dacă ea îl ține prea strâns și nu-l încurajează să încerce să se separe, copilul rămâne anxios și dependent. Deoarece, din punctul de vedere al Codului Generațional, trebuie cruțată rana mamei, rană provocată de lipsa de sprijin din copilăria lui Susanne (stadiile 1 și 2), chiar și implicarea cu caracter pozitiv a unui terț (de exemplu, a unei educatoare sau a tatălui copilului) nu mai poate ajuta prea mult. În primul rând, pactul de loialitate al copilului trebuie descifrat și înțeles. Micuța Mila, fiica lui Susanne, care, conform propriei evaluări, era, de fapt, o „Powergirl“, renunțase la această trăsătură puternică pentru a nu-și părăsi mama care nu reușise să gestioneze nici măcar această fază de dezvoltare specifică copilului mic. Susanne fusese dată la creșă deja la vârsta de opt săptămâni, deoarece mama ei, singura care susținea familia, a trebuit să se întoarcă la muncă, în regim de normă întreagă. Aici devine limpede cum o treaptă ratată de maturizare în cazul mamei Milei influențează stadiul corespunzător de dezvoltare al fetei ei și, astfel, îi obstrucționează acesteia următorii pași spre maturizare.

În următorul capitol vă vom prezenta cum se sesizează și se pot soluționa, pe baza conceptului Codului Generațional, conflictele profunde dintre generații, precum și relația de interdependență transgenerațională și cum se poate instaura o evoluție sănătoasă spre

maturizare.

Stadiul 3: copilul de grădiniță — inițiativă versus vinovăție

„Sunt ceea ce-mi închipui că voi deveni“

Această treaptă este cunoscută, de asemenea, și sub numele de stadiu genital-locomotor. Este vârsta jocului, o perioadă în care copilul cu vârste cuprinse între trei și șase ani asimilează, pe cale ludică, viața, cu evoluțiile, circumstanțele și particularitățile sale și învață, cu această ocazie, cum funcționează mecanismele acesteia. Se supune testelor, acceptă provocările vieții, ia așa-zise inițiative. Copilul învață că poate contribui și el și că trebuie să-și asume răspunderea pentru faptele sale. Această nouă treaptă îi permite, de asemenea, să învețe a-și evalua propriul comportament, în raport de consecințele sale, motiv pentru care încearcă acum un soi de vinovăție.

În cursul acestei trepte se manifestă și criza oedipiană care, potrivit lui Freud, reprezintă nevoia copilului de a se detașa de mamă și de a apela la tată ca la o a doua persoană de referință de care se poate atașa. Fiica ar trebui, prin urmare, să primească confirmarea paternă, dar trebuie să fie dezamăgită în calitatea ei de „parteneră“, astfel încât să nu se poată ivi vreo „nuntire magică“, după cum o desemnează Albert Pesso. Astfel, într-un proces normal, după separarea de mamă, fata își ocupă locul alături de celelalte femei, în timp ce băiatul se desprinde de mamă, este „dezamăgit“ de ea, la rândul său, și-și dă seama că nu poate fi partenerul ei amoros și, mai mult decât atât, nu poate deveni nici măcar o femeie adultă, precum mama. Așa că își ia locul alături de tatăl său, care acum devine din ce în ce mai important ca model. În această perioadă, părinții ar trebui să-și sprijine copilul în asumarea rolului de gen, încurajându-l, dar fără a-l suprasolicita. Copilul își poate privi acum viitorul și poate deveni mai conștient de propria vulnerabilitate. A sosit, de asemenea, și vremea anxietăților specifice acestui stadiu de dezvoltare. În același timp, copilul caută provocarea și vrea să-și înfrunte temerile.

Un exces de vinovăție, provocat de presupuse acțiuni greșite sau de un fel de a fi care ar fi inadecvat, duce la o inhibiție accentuată, copilul nemaiîncercând nici măcar să ia vreo inițiativă. Însă o doză prea scăzută de „vinovăție“, respectiv de autolimitare și autocritică și prea multe inițiative expansive duc la un comportament nesăbuit față de ceilalți. Planurile și obiectivele se concep, în acest caz, pe seama altora; apare apetitul crescut de risc, manifestat în forme inadecvate.

Pasul în maturizare este reușit atunci când se creează un echilibru din care rezultă o direcționare adecvată către țel. Dacă, de exemplu, există un pact de loialitate, conform mottoului „Cu virtuozitățile mele feminine, voi reuși, fată fiind, să scot din tata un soț rezonabil, căruia să-i placă de soție (mama mea), să-i declare acest lucru și s-o îndrăgească“, această fază este pândită de primejdia de a se manifesta o fixație la așa-numitul triunghi oedipian pervers, ceea ce presupune că fata/băiatul preconizează să compenseze neajunsurile ambelor părți parentale. De pildă, băiatul de aceeași vârstă își propune pactul de loialitate în următorii termeni: „Îți voi arăta cum să tratezi, ca bărbat, o femeie (pe mama mea), în așa fel încât s-o poți face fericită“. Pe această cale, se manifestă, în mod automat, o rivalitate excesivă față de părintele de același sex, experimentată în prezența unui sentiment de vinovăție și ducând la înstrăinarea de acesta. Astfel, fiica se închipuie în postura unei partenere „mai bune“ pentru tată, fiul, ca „adevăratul“ partener al mamei. Beneficiul pe care-l aduce această confirmare pentru încrederea în sine a unui copil, văzându-se brusc atât de important în relația cu mama sau tatăl, face deosebit de dificilă renunțarea la acest rol. Nevoia părinților, în special cea a părintelui de sex opus, de a primi apreciere și recunoaștere, este satisfăcută pe căi ocolite, cuplul părintesc asigurându-se de dăruirea devotată din partea copiilor lor. Frecvent, se poate presupune că părinții care nu reprezintă răspunsul afectiv potrivit pentru copilul lor aflat în acest stadiu n-au fost, la rândul lor, capabili să-și rezolve propriul conflict specific acestei trepte de maturizare. O mamă, de pildă, care, din cauza războiului, nu și-a întâlnit niciodată tatăl, adică o femeie adultă care poartă în sine frustrarea de a nu fi fost confirmată în chip de „fetiță a tatii“, va încerca să „recupereze handicapul“ în cadrul relației cu fiul ei. În cazul în care tatăl, în calitate de alternativă viabilă, lipsește sau eșuează din cine știe ce motive, conflictul copilului privind recunoașterea sa nu va putea fi soluționat în mod adecvat. În consecință, copilul va rămâne atașat și dependent de mamă. În plan sexual, acest lucru se poate manifesta și sub forma impotenței, promiscuității sau frigidității.

Pasul ratat la nivel de maturizare denotă grave consecințe pentru propria dezvoltare și pentru reușita ulterioară a unui parteneriat la vârsta adultă. O abrogare a respectivului Cod Generațional, însoțită de îngrijirea ideală a părintelui, precum și de imaginarea unei îngrijiri ideale pentru sine, permite continuarea procesului de maturizare. În acest fel, vor putea fi dezvoltate trăsături precum curajul, previziunea, responsabilitatea și, înainte de toate, cunoașterea granițelor proprii, precum și ale celorlalți.

Stadiul 4: școlarul mic — competență practică versus inferioritate

„Sunt ceea ce învăț“

Între șase și doisprezece ani, în așa-numita fază de latență, sarcina copilului este de a învăța abilitățile sociale pe care societatea i le pretinde. În plus, ar trebui să-și dezvolte competențele. Dacă, anterior, prin intermediul jocului, se prefăcea că acționează, acum i se cere să întreprindă ceva, în mod efectiv.

Realizările sunt importante, iar în această privință, părinții sau anturajul apropiat nu mai sunt singurii care vădesc o influență asupra copilului — atât pozitivă, cât și negativă.

Astfel, un profesor insensibil sau un coleg recalcitrant din clasă îi pot diminua stima de sine, în timp ce un adult, ce-i va da o confirmare, îi va permite copilului să-și perceapă propria competență și să fie mândru de propria realizare. În această fază, ar trebui să-i fie insuflată dorința de a învăța. Cu toate acestea, entuziasmul și diligența nu ar trebui să devină un mijloc de presiune, ca să transforme o ființă vie în marioneta plină de virtuozitate a unor părinți ambițioși.

Acest fapt nu este întotdeauna evident, întrucât, datorită rănilor părintești, cauzate, de exemplu, de lipsa de încurajări și laude de care părinții au avut parte în propria lor copilărie, copilul va percepe inconștienta aspirație a părinților de a fi lăudați și nu va mai fi capabil să facă distincția între propria sa ambiție și cea a genitorilor lui. Copilul se străduiește din dragoste pentru părinți, și nu pentru că aceștia ar aștepta ceva de la el. Atunci când copiii primesc laude doar pentru performanțele și talentele lor, aceștia dezvoltă o încredere de sine unilaterală, măsurată în funcție de performanță și realizări și se aleg, apoi, cu sentimentul că nu le este permis să-și arate latura „vulnerabilă“, cum ar fi frica sau nevoia. Acest fenomen poate duce, încă de la vârste fragede, la suprasolicitare, ceea ce face ca acel copil să-și sacrifice copilăria, devenind un virtuoz care trebuie să strălucească cu orice preț.

Copiii care practică sportul de performanță sau dovedesc excelență în arta muzicală plătesc adesea aceste talente cu sacrificarea copilăriei lor, care nu mai este deloc una lipsită de griji și relaxată. Astfel de foști virtuozi menționează adesea apariția ulterioară a epuizării psihice, legată de experiențele lor din copilărie. Nu de puține ori,

sclipirea din ochii mamei sau ai tatălui este cea care a stimulat ambiția acestor copii și, deși n-au fost niciodată forțați în mod evident, au dezvoltat o enormă îndârjire de a progresa în continuare, mereu mai bine sau mai repede. Nu s-au mai putut opri fiindcă ambiția de a câștiga a fost cea care i-a dirijat, și nu performanța realmente obținută.

În timp ce aici avem un exemplu de ambiție supradimensionată, lăsând deja să se întrezărească pactul inconștient de loialitate încheiat cu tatăl, lucrurile se pot petrece și invers: oamenii pot să ajungă a fi afectați de sentimentul de inferioritate și de lipsă de valoare. Pierd încrederea de sine, renunță repede sau nici măcar nu mai vor să-și asume o provocare. Vor dezvolta senzația că sunt niște ratați sau vor deveni exagerat de comozi.

Pasul spre maturizare va fi făcut atunci când motivația de bază a copilului devine bucuria de a studia, când este animat de un fior creator, armonios și echilibrat al datoriei îmbinate cu plăcerea, iar aspirațiile îi sunt măsurate cu etalonul afecțiunii.

Stadiul 5: adolescentul — identitate versus confuzie a identității

„Sunt ceea ce sunt“

Această treaptă reprezintă adolescența, pubertatea, care încep la vârsta de aproximativ doisprezece ani și se termină între vârstele de 18 și 20 de ani. Potrivit celor mai recente descoperiri, cu excepția fazei prenatale, această treaptă este momentul în care hormonii sexuali sunt mai capabili decât de obicei să pornească sau să dezactiveze comutatorul genelor. Faza de restructurare completă a creierului, „reformatat“ în această perioadă, duce la stări emoționale haotice, cunoscute și temute de toți părinții cu adolescenți în familie. Tot pe parcursul acestei faze, adolescentul ar trebui să atingă stadiul de identitate (cine sunt eu?) și să învețe a evita confuzia între roluri. El va trebui să știe să răspundă la întrebările: cine este el în sine și ce modalități de încadrare în mediul social a descoperit?

În această fază, tot ceea ce s-a experimentat până acum este rezumat pentru a forma o imagine de sine uniformă și, de asemenea, pentru a realiza că această imagine este considerată ca fiind semnificativă de către societate.

Deosebit de importante în această perioadă sunt tranzițiile de la copil la adult, pentru a simți mai bine distincția dintre copilul aparent neputincios și adultul aparent mai puternic și mai responsabil. Ritualurile se dovedesc utile în această situație. Adulții ar trebui să-și ia adolescenții în serios, când aceștia își pun întrebarea „Cine sunt eu, în definitiv?“, și să-i sprijine în croirea propriului drum. Erikson sugerează că adolescenții ar trebui să-și ia un fel de „răgaz“, să întreprindă o călătorie mai lungă și să ia pauze, când au nevoie, pentru a se regăsi.

Acum, în această situație, ne putem lesne închipui măsura semnificativă în care conflictul arhaic, rămas nesoluționat, afectează identitatea egotică. Cine mai sunt eu, dacă slujesc inconștient, fără să știu, așteptărilor, aspirațiilor, dar și datoriilor strămoșești? În activitatea noastră cu băieți și fete de la 14 până la 17 ani, am aplicat o versiune soft a conceptului de Cod Generațional și am reușit să sprijinim tinerii cu mare succes în căutarea lor de sine. „Dintr-odată, calea de urmat mi-a fost limpezită și m-am răzgândit. Acum puteam să pășesc către viitorul meu, încurajată de niște părinți mulțumiți“ — a spus un tânăr de 17 ani, care venise la mine, îngrijorat de

performanțele sale scăzute, pentru a înlătura Codul ce-l lega de tatăl său.

Încercarea ratată de a gestiona această fază este exprimată printr-un exces de identitate egotică, remarcată la oamenii care se aruncă cu nesăbuință într-o anumită direcție pe care apoi o idealizează ca fiind singurul lucru adevărat, fără a vădi vreo toleranță față de ceilalți. Sau se poate vedea, din contră, o lipsă de identitate, așa cum se întâmplă cu oamenii care se retrag din societate, fiind deficitari la capitolul stimei de sine. Unii se alătură, apoi, unor grupuri care compensează, prin substituție, lipsa lor de personalitate, cum ar fi sectele religioase, organizațiile militare, cluburile elitiste, ce afișează indivizi sau conținuturi, care au pretenția că se disting de mase, chiar dacă, drept rezultat, au parte de o reacție de respingere, orientându-se după deviza: „Mai bine să fii rău decât un nimeni“. Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care tinerii, inclusiv cei din țările occidentale, se alătură, în această etapă a vieții lor, unei grupări radicale, precum ISIS — cu consecințe devastatoare pentru trup și suflet.

Atunci când se lucrează cu adolescente și femei cu tulburări de comportament alimentar, asistăm de multe ori la ceva similar: vedem că ele preferă să „cocheteze“ zilnic cu moartea, doar ca să nu mai aibă sentimentul de a nu poseda un sine (sau de a crede că nu-l posedă). Îndărătul pactelor de loialitate încheiate de aceste tinere fete, se întrezăresc adesea destinele tragice ale strămoșilor, care au instrumentat un atac extrem asupra sinelui lor. Mame care au murit de foame pentru a-și ține copiii în viață, fete violate, mame care și-au pierdut copiii sau care erau ele însele să moară. Singura lor șansă de supraviețuire a constat în strategiile de supraviețuire, așa cum le găsim adesea în biografiile celor traumatizați. Când viața devine insuportabilă, sufletul (eul) părăsește trupul și ia naștere acel peisaj sufletesc mort, gol, sărac în resurse de hrană pentru ceilalți.

Astfel, adesea este necesar ca la început să se administreze, în mod ipotetic, poțiunea vindecătoare sufletului acelor strămoși lezați cu atâta cruzime, pentru ca nou îmbogățita sevă vitală să vascularizeze din nou cordonul ombilical și să treacă asupra descendenților binefacerile unui elixir aducător de viață, în loc de otrava traumelor, cauzatoare de boli și de hrană toxică. Numai în acel caz va mai fi posibilă o creștere sănătoasă, iar respectiva fază din procesul de dezvoltare ar putea fi depășită cu succes. În cazurile severe, această terapie intensivă necesită asistența unor specialiști experimentați.

A vedea copilul cu adevărat

Scopul acestui demers terapeutic este de a-i ajuta pe părinți să vadă cu adevărat cine este „persoana“ din copilul lor și de a-i ajuta să identifice nevoile reale ale acestuia. Părinții obțin astfel competențele care răspund perfect nevoilor copilului. Aceste competențe, împreună cu iubirea și afecțiunea părintească, duc la o îngrijire armonioasă a copilului.

Forțele misterioase ale Milei

Să luăm exemplul lui Susanne, care a crescut singură cu mama ei în fosta RDG. Mama ei o dăduse la creșă de la vârsta de opt săptămâni, ceea ce era uzual în acele timpuri. Mama, unica susținătoare a familiei, a trebuit să lucreze cu normă întreagă și n-a putut să-i stea fetiței la dispoziție îndeajuns, în calitate de persoană de atașament, de care fata ar fi avut nevoie în primii ei ani de viață, decisivi pentru stabilizarea atașării. În plus, n-a existat o figură paternă de încredere. Copilul nu a avut niciodată contact cu tatăl biologic. Susanne a suferit foarte mult din cauza relației distante și reci cu mama ei și a vrut să fie o prezență maternă diferită.

Când s-a născut fetița ei, Mila, în mod firesc, a rămas acasă și i-a acordat copilului toată atenția — așa cum și-ar fi dorit să se poarte propria ei mamă. Deoarece, din cauza divorțului timpuriu, vădea tendințe anxioase, legate de pierderea și de separarea de partener, ea a întâmpinat dificultăți în a se „dezlipi“ de propria-i fiică, potrivit cerințelor etapei de vârstă, răspunzând fiecărei temeri infantile cu un comportament supraprotectiv. În felul acesta a stârnit, literalmente, un comportament evitant în cazul fetei ei, Mila. Când, la trei ani, ea trebuia să meargă la grădiniță, la plecare a început să plângă când și-a luat la revedere, iar Susanne a luat-o imediat acasă cu ea. Copilul ei nu trebuia să simtă aceeași senzație de abandon pe care o încercase ea la o vârstă mică.

Confuzia dintre copilăria Milei cu propria ei poveste de viață ne-a devenit evidentă, însă, în felul acesta, fiica nu putea să se deprindă prin experiențe pozitive de separare, ceea ce ar fi fost important pentru o dezvoltare sănătoasă. Fetiței nu i s-a oferit un răspuns adecvat la nevoia ei de bază privind sprijinul și autonomia tocmai pentru că și mamei ei îi lipsiseră răspunsurile adecvate la aceste nevoi.

Din pricina faptului că fusese separată prea devreme de propria-i mamă și nu a avut o experiența corectivă paternă, Susanne a experimentat acum propria ei suferință infantilă, iar când credea că Mila se simte în nesiguranță și este afectată de durerea separării, i-a oferit fiicei ceea ce ea însăși ar fi avut nevoie în copilărie, fără să observe de ce fel de sprijin ar fi avut cu adevărat nevoie copilul ei. În afară de asta, fetița a simțit cât de prost receptează mama ei despărțirea de ea, când o lăsa în urmă la grădiniță și s-a „asigurat", printr-un comportament de „agățare", că mama nu va mai trece prin suferința unei (noi) despărțiri. Copilul și-a protejat mama, în punctul ei cel mai vulnerabil. Mama a vrut să-și trateze copilul mai bine decât o făcuse propria ei mamă și, astfel, și-a transferat, inconștient, propriul deficit asupra fiicei. În felul acesta, rana ei devine vizibilă pentru copil și-i induce, pe această cale, o sarcină inconștientă.

Mama, cu dorul ei după o mamă disponibilă și prezentă, se „agață" acum de copilul ei, care devine astfel obiectul de care însăși mama ar fi avut nevoie în acel moment. Astfel, în această situație, copilul „are grijă" de mamă și încheie așa-numitul pact de loialitate. Fetița din exemplul nostru ar fi avut nevoie de o mamă care să o susțină și în dezideratele ei de autodeterminare, care s-o asigure că poate face față durerii provocate de separare, că are capacitatea de a depăși teama de separare. Mama, cu siguranță iubitoare și protectivă, a acționat cu bună-credință, considerând că este o mamă mai bună pentru copilul ei decât avusese ea parte și, în acest caz, s-a înșelat. Experiența Susannei cu mama ei a determinat, în mod decisiv, modul în care Susanne s-a raportat la fiica ei, Mila.

Terapia copiilor în prezența părinților

În cadrul terapiei la care a luat parte familia respectivă, intervenție bazată pe Codul Generațional pentru Copii, a fost organizată, mai întâi, o ședință părinte-copil, care trebuia să ajute mama în formarea unei imagini clare asupra fetiței și care mie, în calitate de terapeută, trebuia să-mi furnizeze primele indicii de diagnosticare.

Întrucât Mila avea doar patru ani, am mediat consultația de o oră printr-un joc. „Iepurașul sperios", un joc dezvoltat special în vederea acestei activități consacrate anxietăților infantile ce apar în procesul de dezvoltare, folosește marionete reale cu trăsături de iepure și un scenariu terapeutic de joacă pentru a aprofunda subiectul temerilor și felul în care poate fi elaborată identificarea copilului cu personajele întruchipate de iepuri.

Părinții-iepure, predeterminați ca „ideali“, permit copiilor lor iepuri, curioși, dar anxioși, să-și satisfacă nevoile de bază (loc, protecție, hrană, sprijin și granițe) într-un mod personalizat.

Datorită scoaterii la iveală a unor diverse anxietăți infantile, ascunse sub căpățânile de varză, subiectul anxietății este abordat prin mijloace distractive, ce stârnesc curiozitatea și dau un feedback imediat, într-o manieră orientată spre resurse. Prin tehnica conversației centrate pe emoții (de exemplu, microtracking-ul dezvoltat de Albert Pesso), fetiței i-au fost oglindite emoțiile.

Ca și în majoritatea cazurilor, Mila a născocit rapid propriile soluții atunci când a venit vorba de ce sfat ar trebui să-i dea Iepuroaicei-mamă în privința Copilului-iepure. Părinții care participă la jocul „Iepurașului sperios“ au și ei satisfacția de a-și arăta propriile temeri și de a cere ajutor — momente deosebit de valoroase din punctul de vedere al diagnosticării. În cazul nostru, mama a vrut să joace numai rolul Iepurașului sperios, așa că eu am preluat, mai întâi, rolul Iepuroaicei-mame, în timp ce tatăl a preluat rolul Iepuroiului-tată.

În marea lor aventură de a se duce, neînsoțiți de părinți (îndemn la autonomie și dezvoltare), printre straturile de varză, iepurașii se confruntă cu anxietățile tipice copiilor. Apare aici inclusiv teama de separare. Atâta timp cât un iepuraș nu s-a dumirit încă în ce fel să-și înfrunte teama „sa“ proprie, el poate (sau trebuie) să se întoarcă în buzunarul șorțului mamei sau în rucsacul (loc de refugiu) tatei. Aici iepurașii găsesc protecție și sunt învățați de părinți cum să-și învingă frica. Aici, terapeutul trebuie să intervină, aducând corective, dacă părinții iepurelui nu știu ce să facă sau fac o sugestie nepotrivită, adică exprimă o idee care nu este utilă. De exemplu, este lipsit de sens să le spunem iepurașilor că n-au a se teme de câini sau de vulpi. Evident că, în aceste cazuri, ar trebui să se teamă și să se adăpostească degrabă la loc sigur. După cum descrie Erikson, într-un chip atât de elocvent, maturitatea unui stadiu de dezvoltare este atinsă cu adevărat doar atunci când comportamentul copilului nu mai este unilateral, deci nu mai înclină doar într-o singură latură, ca atunci când copilul e tot timpul curajos, mai bine zis exuberant, fără să-i pese de consecințe. În această situație, comportamentul matur ar dovedi un curaj cenzurat, la nevoie, de o doză sănătoasă de anxietate.

Un alt obiectiv urmărit de joc este achiziționarea deprinderii de a fi autoeficace, prin posibilitatea de a parcurge o nouă experiență de învățare. În exemplul nostru, iepurașii sperioși, identificând în grădina de legume bilețele cu sfaturi utile (experiențe pozitive de învățare) și acceptându-le ca fiind de ajutor, vor putea ulterior „exersa“, împreună

cu părinții și cu terapeutul, punerea în practică a acelor sfaturi.

În cazul nostru, Milei i s-a recomandat, printre altele, „să-și îndrepte și să-și întărească spatele“. În acest moment, aș dori să vă arăt cum își face Codul Generațional simțită prezența, în cazul de față, și cum o corectare adusă experiențelor avute de părinți în propria lor copilărie deschide noi căi de urmat în comportamentul părinților și copiilor: Mila a fost acum lăsată să-și așeze părinții așa încât să-i susțină spatele și să-i instruiască asupra modului în care o puteau ajuta să-și gestioneze anxietățile. De fapt, ea își selectase conflictul în legătură cu frecventarea grădiniței, poate și din cauza faptului că părinții îl menționaseră ca motiv al consultației la cabinetul terapeutului. Acum le-a comunicat părinților felul în care trebuie să o susțină, întărindu-i spatele. Amândoi aveau să o atingă pe spate, iar tatălui i-a impus să o îmbrățișeze pe mamă. Apoi, tatăl ar trebui să-i zică Milei: „Hai, micuță Powergirl, poți s-o faci!“, iar mamei trebuia să-i declare: „Ești o fată puternică, nu-ți face griji!“ Tatăl s-a executat fără probleme, iar „energica“ Mila iradia de satisfacție.

I-am confirmat Milei cât de bine i-a priit să-și audă tatăl spunând acest lucru și că și mama este acum la curent cu doleanțele ei. Ea aruncă o privire ezitantă și întrebătoare în direcția mamei, iar eu am avut grijă să-i oglindesc acest gest, întrebând-o: „Cât de nesigură te simți, gândindu-te la un lucru de genul: o fi priceput și mama de ce am nevoie?“ Mila a dat din cap și, înainte ca mama să poată spune ceva, am întrebat-o pe Mila ce părere are despre faptul că mamei îi vine greu să creadă asta: oare ce o făcea să aibă rețineri?

— E mereu speriată! a izbucnit fata, uitându-se îngrijorată și puțin vinovată la mamă.

— Poate că, pe când era copilă, ar fi avut și ea nevoie de un tată care să știe că ea e o Powergirl, nu crezi? i-am sugerat Milei.

— Mama n-a fost o Powergirl, a declarat Mila, n-avea nici tată!

— Ce crezi că i-ar fi trebuit ca să fie o Powergirl? am întrebat-o.

S-a putut observa cum cugeta Mila la întrebare, meditând la defectele mamei și folosindu-și cunoașterea inconștientă trezită de intervenția respectivă, tot oscilând între diverse soluții de rezolvare.

— Păi, i-ar fi trebuit un tată care să o iubească, cum e tatăl meu, a izbucnit radioasă și a dus mâna tatălui ei pe brațul mamei sale.

Acum am reluat jocul cu iepurașii sperioși, menționând în treacăt că

tata era, ce-i drept, soțul mamei, dar nu și tatăl ei. Apoi am ales iepurașul speriat cu care mama se jucase înainte. În spiritul unui mic spectacol de teatru de păpuși, i-am sugerat Milei următoarea scenă cu ajutorul căreia să-și „îngrijească“ mama, pe când era copil, având grijă să includă și soluția dată de ea:

— Dacă aceasta ar fi mama ta, în copilărie, iar acela ar fi fost tatăl de care ar fi avut ea nevoie, atunci acel tată ar fi zis: „Te iubesc foarte mult și voi fi mereu alături de tine!“

Mila a aprobat, înclinând din cap, iar eu am stăruit iarăși asupra întrebării în ce măsură ar fi ea de acord cu o atare îngrijire acordată mamei. Această îngrijire ideală a mamei, o îngrijire prin procură, urmează a fi stocată acum ca o nouă „informație“ și reprezintă deja o componentă importantă a soluționării conflictului de separare pe care-l parcurge Mila.

Mama și tatăl, amândoi foarte rezervați în timpul acestei activități, au avut acum un cuvânt de spus. Au fost foarte mișcați de experiența la care asistaseră, iar mama a înțeles legătura dintre propriile ei temeri privind pierderea legăturii afective, pe de o parte, și anxietatea de separare a fiicei, pe de altă parte.

De asemenea, amândoi au fost vizibil impresionați de „cunoștințele“ dovedite de fiica lor.

Mama Susanne i-a spus Milei: „Acum am înțeles că ești o Powergirl și, pur și simplu, nu-mi venea să cred, fiindcă eu însămi n-am fost o fire atât de puternică“.

Tatăl Milei și-a luat fiica de mână și i-a spus: „De-acum, îți voi spune mai des cât de puternică te găsesc. Și, în plus, cred că ești și destul de mintoasă. Sunt mândru de tine!“

O abordare orientată spre resurse creează, încă de la prima întâlnire, un nou contact emoțional, cu efect de durată, între părinți și copil. Părinții au posibilitatea să-și înțeleagă mai bine copilul. Copilul însuși experimentează, la rândul său, un nou mod de a fi văzut prin oglindirea emoțiilor și obține acces la propriile trăiri. Tehnicile conversaționale speciale, provenind de la diferite școli de terapie de familie, se întrepătrund aici și ajută la dobândirea unor noi viziuni asupra propriului comportament sau asupra comportamentului copilului. Părinții pătrund, pe această cale, în universul trăirilor emoționale ale copilului și iau act de nevoile sale emoționale. În

cursul sesiunii următoare, părinții vor avea posibilitatea de a înțelege semnificația transgenerațională a simptomelor prezentate de copil și de a le capta la un nivel mai profund.

Convorbiri cu părinții ulterioare descifrării Codului Generațional al copilului

În cadrul acestor convorbiri, ies în prim-plan părinții, cu propria lor biografie. Pe baza istoriei lor ancestrale, ei pot face, încă de la prima întâlnire, conexiuni relevante între propria biografie și prestația lor în calitate de mamă/tată. În funcție de capacitatea de autoreflecție, părinții pot deveni conștienți de așteptările sau de aspirațiile legate de copiii lor și de modul în care acestea au modelat Codul Generațional al copilului.

Începând să-și recunoască propriile răni, părinții pot vedea mai limpede în ce zone și-au „afectat“ propriii copii. În această activitate de constelare genealogică, noi introducem adesea jocul cu valoare terapeutică numit „Rădăcini puternice“ (vezi și Capitolul 16). Consolidarea resurselor și creșterea gradului de conștientizare a propriului potențial, precum și a potențialului copilului ajută și la observarea propriilor „umbre“.

Îndrumare și sprijin, prin diferite intervenții și în diverse formate de terapie

Experimentându-și propriile trăiri din copilărie, într-o variantă corectată, părinții și alte persoane de referință (asistenți parentali, părinți adoptivi, alți membri ai familiei ori alte figuri de atașament) învață să facă distincția între propriile lor nevoi și cele ale copilului. Conștientizarea și înțelegerea experiențelor personale din copilărie și a transferurilor corelate asupra propriului copil îi ajută pe părinți să-și vadă și să-și înțeleagă copilul în propriul său fel-de-a-fi.

Ei ajung să se cunoască pe sine, în ce privește nevoile lor de bază și scopurile lor personale, ajungând să învețe, cu această ocazie, cum să-și susțină copilul în a face față trăirilor sale, cum ar fi cele provocate de frică, bucurie, furie, invidie, frustrare, anxietate de separare, dor de casă etc. Un antrenament prin intermediul jocului ajută la identificarea „răspunsului“ particularizat pentru sentimentul și nevoia respectivă. Părinții vor găsi din nou răspunsul corespunzător nevoilor copilului lor!

Exercițiu ludic pentru dobândirea unei percepții de sine întărite, cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri“ (Spiele Apotheke®)

Acest coaching dedicat relației părinte-copil, prin intermediul jocurilor destinate să promoveze atașamentul și abilitățile de relaționare, a fost dezvoltat de mine, Sabine Lück, în 2013, pentru profesioniștii din cabinetele psihologice, din centrele de parenting, centrele de consiliere, școlile primare, departamentele de asistență socială și protecția copilului etc.

Cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri“, familiile pot fi antrenate în vederea dobândirii unei percepții de sine satisfăcătoare și a unei dezvoltări adecvate a empatiei. Copiii și părinții ajung să-și cunoască sentimentele pe cale ludică și să dezvolte abilități care să-i facă capabili să comunice în plan emoțional.

Conținutul, orientat spre resurse, precum și scenariile de joc, reprezentând deja o intervenție terapeutică în sine, pot facilita parcurgerea de noi experiențe.

De exemplu, se „exersează“ deprinderea unei noi culturi a disputelor, în care jocul educațional, intitulat „Oaia furioasă“, este utilizat ca parte componentă a ședinței părinte-copil, a sesiunii terapeutice de familie ori de cuplu. În cursul acestui joc, este predată metoda „ascultării active“, o intervenție clasică a terapiei sistemice, permițând ambilor interlocutori să dobândească o nouă perspectivă reciprocă. Pe această cale, chiar și conflictele violente pot fi aplanate cu succes.

Acestea și alte intervenții din seria „Farmaciei cu jocuri“ antrenează, pe de o parte, răspunsul particularizat la nevoile copilului, iar pe de alta, fac ca toți membrii familiei să fie sensibili la specificitatea fiecărui membru al familiei și la nevoile sale tipice. Coachingul pentru îmbunătățirea relației părinte-copil, bazat pe jocuri terapeutice, ajută de asemenea la experimentarea, într-un chip pozitiv și constructiv, a unor teme stresante, cum ar fi temerile sau grijile, și dirijează reacțiile într-o direcție orientată spre soluții.

Practicarea de ritualuri personale și colective

Ființa omenească simte nevoia de ritualuri pentru a se simți în siguranță și la adăpost.

• Ritualurile ajută în situațiile de tranziție.

• Ritualurile asigură securitate, oferă atașament, întăresc coeziunea familiei și consolidează sentimentul de „eu“ și de „noi“.

• Ritualurile contribuie la structurarea ființei și existenței noastre.

• Ritualurile facilitează urmarea și respectarea obligațiilor cotidiene.

• Ritualurile stimulează metamorfozarea și renunțarea la vechile stări și obișnuințe.

Părinții împreună cu copiii, dar și cuplurile practică ritualuri individuale, menite să contribuie la consolidarea abilităților comportamentale recent dobândite și la asigurarea unui efect de durată al acestora.

În cazul anterior al micuței Mila, mama și copilul au practicat jocul ritual numit „De la inimă la inimă“, ca pilon de susținere pentru noul început ce se conturează pentru Mila — e vorba despre integrarea în colectivul de la grădiniță. Acest joc, pe care-l împrumutaseră anterior de la cabinetul meu și care face parte din instrumentul „Farmacia cu jocuri“, închipuie doi săculeți pufoși și drăgălași, pe care sunt lipite inimioare detașabile.

Aceste mici instrumente ajutătoare sunt încărcate simbolic cu iubire în cadrul unui ritual și întăresc mama și fiica, încât să poată îndura despărțirile, dorul de casă și alte provocări pe marginea tematicii separării și autonomiei, iubirii și atașamentului.

După încărcarea cu iubire, inimioarele din jocul legării inimilor sunt schimbate între ele de către participanți. În felul acesta, copilul primește inima încărcată de către mamă, ca simbol al dragostei ce i-o poartă copilului și invers. În plus, ambii participanți pot pune în buzunarul săculețului câteva obiecte personale, cum ar fi o fotografie, o șuviță de păr sau un mic cadou-surpriză de consolare.

Decisiv, în acest ritual, este ca mama (sau respectiva figură de atașament) să primească și ea un cadou de consolare din partea copilului. Deopotrivă, de mare ajutor mamei este și felul în care se calmează temerile copilului, acesta știind, la rândul său, că mama este și ea bine îngrijită. Anterior, totuși, cât se poate de nimerit ar fi fost să se acorde o îngrijire ideală mamei (figurii de atașament), în cadrul procedurilor terapeutice, așa cum am procedat în cazul ideal al iepuroaicei-mamă. În felul acesta, copilul va pricepe că, de fapt, nu-i revine obligația să-i poarte mamei de grijă. La nivel inconștient, această informație se imprimă în câmpul cunoștințelor predeterminate genetic, ceea ce în fond e cât se poate de corect, eliberând copilul de „rolul“ asumat anterior în privința mamei (sau a altei persoane de referință). Este logic, totuși, să-i oferim copilului această oportunitate, fiindcă atunci se poate detașa de atenția acordată mamei și se poate întoarce la propria-i viață (de la grădiniță).

Prin urmare, fiecare păstrează acum inima celuilalt în propriul săculeț, lăsând-o pe a sa în grija celuilalt. Ori de câte ori se ivește vreo îngrijorare sau neliniște, mama și fiica pot strânge la piept simbolul racordării inimilor și-și pot aminti că rămân legate una de cealaltă, chiar dacă nu se văd. Fotografia, șuvița de păr sau, de pildă, desenul unui mic autoportret contribuie la acest proces de alinare.

Timp de trei săptămâni, simbolul legăturii dintre inimi a servit zilnic acestui proces de adaptare la grădiniță, apoi mi-au adus săculeții înapoi. Comentariul Milei mi-a stârnit curiozitatea: „Mama și cu mine nu mai avem nevoie de ele, inimile noastre adevărate sunt acum încărcate“. Cele două inventaseră împreună un nou ritual, exclusiv al lor, pe care-l îndeplineau în fiecare dimineață în poarta grădiniței. Își duceau reciproc mâinile în dreptul inimii reale a celeilalte și se „încărcau“ una pe cealaltă cu dragoste. „Se ține încărcată toată ziua, ca o baterie!“, mai precizează Mila cu mare satisfacție, înainte de a pleca din cabinet. După această experiență, mama s-a decis să-și rezolve Codul Generațional, pentru a putea recupera din importanții pași restanți din procesul ei de maturizare.

Codul Generațional pentru Copii[57] și terapia de familie

Codul Generațional este o abordare terapeutică sistemic-integrativă care poate fi clasificată în rândul diferitelor metode de terapie de familie, așa cum au fost constant elaborate, în mod integrativ, sub egida Societății Germane de Terapie Sistemică, Consiliere și Terapie de Familie (DGSF). Ajunsă în acest punct al expunerii, aș dori să fac o mențiune specială asupra cadrului sesiunii de familie. Aici se reunesc membrii unei familii reale, în mod ideal toți membrii familiei nucleare, la care se pot adăuga și reprezentanții altor generații, cum ar fi bunicii. Acest din urmă caz se mai întâlnește, deși nu în mod frecvent.

Prin formarea mea ca terapeut de familie, sub supervizarea prof. dr. Martin Kirschenbaum, un maestru în stăpânirea unui stil de lucru integrativ, care a inclus întotdeauna perspectiva psihanalitică atentă la dinamica intrapsihică a individului[58], am menținut constant, în activitatea mea consacrată terapiei familiale, o abordare integrativă. În felul acesta, în activitatea mea, am profitat de influența intervențiilor din diferite școli de terapie familială. Din deja variatul fond de opțiuni, aș dori să mă refer acum la tehnica terapeutică a așa-numitei „Roți a Destinului“.

Roata Destinului este una dintre cele două variante ale jocului „Rădăcini puternice“, pe care-l voi trata mai detaliat în Capitolul 16. Baza acestui instrument terapeutic este reprezentată de conjugarea cu metoda Codului Generațional, în variantă ludică. Pentru a ilustra „transferul transgenerațional al temelor de familie“, dar și ca introducere în terapia familială ulterioară, jocul în cauză se adecvează minunat demersului de familiarizare cu abordarea noastră. În cele ce urmează, ilustrez această tehnică, plecând de la un exemplu reieșit din practica mea terapeutică cotidiană:

Svea și bobocul nedeschis de floare

Și veni o zi în care riscul de a rămâne boboc de floare se dovedește mai dureros decât primejdia de a înflori.

Anaïs Nin

Svea, o tânără care suferă de anorexie de la vârsta de 13 ani, se prezintă acum, pentru prima dată, la vârsta de nouăsprezece ani, la cabinetul nostru, în căutare de asistență. Ea ar fi cu totul de acord să-și implice familia în procesul terapeutic. În trecut, însă, existaseră multiple încălcări și imixtiuni în sfera personală a tinerei femei, motiv pentru care a dezvoltat o neîncredere majoră față de oameni. A trăit foarte retrasă de-a lungul anilor, nu are prieteni, singura ei preocupare fiind pentru calul ei iubit. În afară de asta, își mai ajută și mama excedată de treburile gospodărești. Svea nu mai merge de mult timp la școală. Nu mai îndrăznește să facă nimic și a dezvoltat o anxietate față de școală. Acum, părinții o tot presează, deoarece ea are deja 19 ani, iar viitorul ei nu vădește nicio direcție de urmat. Pe de o parte, Svea ar vrea ca, în cele din urmă, „părinții să se mai uite și la ei înșiși, în loc să mă vadă doar pe mine“, pe de alta, refuză, orice ar fi, să facă dezvăluiri despre ea însăși, ceea ce ar permite părinților să-i facă alte reproșuri. „În pieptul meu, se zbat două suflete.“

Svea are la activ mai multe internări în clinici psihiatrice și a trecut prin câteva terapii individuale, care nu i-au fost de niciun folos, respectiv n-au adus nicio ameliorare simptomatologiei ei persistente.

Roata Destinului

În prima sesiune de familie, am practicat jocul „Rădăcini puternice“, versiunea cu pietricele, numită „Roata Destinului“. Cu acea ocazie, m-am limitat la a răspunde la întrebările și intervențiile incluse în acest joc, fără a le aprofunda, în sens terapeutic. La început, părinții au părut nițel suspicioși, neînțelegând cum un (simplu) joc ar putea să le ajute fiica; totuși s-au implicat de bunăvoie în proces. În prealabil, convenisem cu familia asupra regulii ca cei prezenți, în vederea păstrării integrității granițelor personale, să nu fie obligați să răspundă la vreo anumită întrebare sau intervenție specifică dacă nu doreau

acest lucru. Cu toate acestea, încă din prima sesiune, s-au obținut informații noi și utile, furnizate de către toți membrii familiei.

„Roata Destinului“ presupunea ca fiecare jucător să răspundă la întrebări privitoare la persoanele din familie, dar includea, de asemenea, și întrebări adresate directe membrilor prezenți. Jocul, prin intermediul unor pași orientați spre resurse, presupunea întrebări cum ar fi: „Cum sau prin ce mijloc ți-a întărit persoana X rădăcinile ereditare?“ și putea crea un teren favorabil pentru instituirea unui climat pozitiv și de consolidare a încrederii. Sarcina de a „sculpta“ familia a fost întâmpinată cu hohote de râs, chiar dacă toți s-au simțit „dați în vileag“ în poziția lor specială, în care fuseseră amplasați prin constelare. Când s-a ridicat întrebarea referitoare la personajul de basm care ar semăna cel mai bine cu fratele Sveei, toată lumea a fost surprinzător de unanimă și s-a creat o atmosferă plină de încredere și de bunăvoință. Toată lumea era pregătită să revină data viitoare, iar Svea părea și ea ușurată și mai înviorată în speranțe. „Poate că terapia va face ca familia mea să se răzgândească“, a declarat ea la finalul întâlnirii. Data viitoare, în trecere, a fost pomenită copilăria grea avută de bunica maternă, a cărei mamă s-a sinucis, fiindcă soțul o înșela mereu. Mama Sveei avea cinci ani la acea vreme, iar mama ei, bunica Sveei, împlinise pe atunci 25 de ani și era însărcinată cu al doilea copil.

Brusc, membrii prezenți din familie au realizat cât de mult o afectase acel eveniment pe mama Sveei, pe atunci în vârstă de cinci ani, ceea ce explica proveniența neîntreruptei ei preocupări față de bunăstarea celorlalți, fără a pretinde nimic pentru ea însăși. Pentru a evalua mai bine semnificația respectivă, am explicat familiei ce stadiu de dezvoltare al fetiței de cinci ani fusese afectat de acel eveniment și, împreună cu mama Sveei, am identificat ce posibil pact de loialitate ar fi putut încheia cu mama ei în acel moment. La această vârstă, potrivit lui E. Erikson, se intră în cea de a treia treaptă de dezvoltare adaptativă, caracterizată prin dilema inițiativă versus vinovăție. Un moment în care copilul, încă strâns atașat de mamă, începe să se detașeze treptat de aceasta și se întoarce spre tată. Pentru trecerea la un stadiu mai matur de dezvoltare, este necesar să se depășească complexul Oedip. În această fază se formează și moralitatea infantilă, însoțită de un sentiment de dreptate și de apariția sentimentelor de vinovăție.

Printr-o fixație, adică printr-o soluționare nereușită a sarcinii impuse de stadiul de dezvoltare, frica și vinovăția se pot manifesta într-o formă cronică și pot duce la o autolimitare ce interzice îndeplinirea propriilor dorințe și obiective de viață. Cu o minte de copil de cinci

ani, mama Sveei a luat atunci decizia să nu devină o persoană egoistă și să nu-și abandoneze mama niciodată. Arogându-și un statut de părinte, ea i-a purtat apoi de grijă mamei îndurerate, a preluat încă de timpuriu răspunderea pentru frățiorul mai mic, pe care mama, devenită depresivă după pierderea mamei ei, nu-l putuse îngriji în mod adecvat, și a renunțat la satisfacerea propriilor nevoi, în special a celor ce vizau dobândirea autonomiei și a împlinirii de sine, dar și menținerea unor granițe personale sănătoase.

Când, în cursul sesiunii de terapie, familia a înțeles ce poveste semnificativă se află în spatele acelei mame care părea să n-aibă nevoie de nimic și care dovedea întotdeauna o grijă exagerată atunci când un membru al familiei nu se simțea bine, s-a deschis posibilitatea unei noi percepții asupra comportamentului ei. Svea a recunoscut asemănări cu propriul ei comportament și cât de mult și-a „sabotat" singură dezvoltarea, mai ales evoluția ei spre feminitate. Aproape că părea că voise să-și imite mama, renunțând demonstrativ la propria-i viață și dorind să se mărginească, în permanență, la a fi ajutorul și sprijinul acesteia. Simptomul anorectic nu numai că împiedică tranziția fiziologică de la stadiul de fată la cel de femeie, ci denotă și atitudinea strictă, autorestrictivă și autodistructivă a fetei. Pseudo-autonomia, care o îndeamnă să refuze îngurgitarea „hranei materne", dar și inhibarea atracției față de sexul masculin demonstrează aici gradul de loialitate față de ascendența pe linie feminină. La finalul acestei ședințe, părinții au declarat că fusese pentru prima dată când reușiseră să-și facă o idee despre cauzele ce provocaseră îmbolnăvirea fiicei lor, iar Svea a simțit, tot pentru prima oară, că a fost înțeleasă de părinți.

Identificarea acestor corelații i-a permis Sveei să dezvăluie, în cele din urmă, modul în care a fost lezată de părinți, să le mărturisească cât de grav a suferit în ultimii ani, când a fost dată în grija unor străini de către părinții ei disperați și anxioși care au mânat-o de la un tratament la altul. Internarea într-o clinică, alimentarea forțată, separarea de casa părintească etc. au făcut din Svea o ființă neajutorată și au săpat o prăpastie adâncă între ea și părinți.

Posibilitatea de a-și imagina o poțiune vindecătoare, administrată la momentul potrivit, în locul potrivit și de către persoana potrivită, a dovedit cu mare claritate părinților cât de puțin au fost în măsură să aibă cu adevărat grijă de nevoile fiicei, din cauza anxietății lor. Cu acest prilej, părinții ideali au „arătat" la nivel verbal ce ar fi trebuit să ajungă cu adevărat fiica lor.

Deși totul s-a petrecut în joacă, cu utilizarea așa-numitelor „pietricele

cu poțiune vindecătoare“ mutate pe planșa cu arborele genealogic, a devenit posibilă o activitate profundă și emoționantă, care a arătat cât de diferit s-ar fi putut petrece lucrurile dacă ar fi fost disponibilă o astfel de îngrijire și ce „rădăcini permeabile și receptive“ ar fi putut să crească de pe urma ei. Așa că, la sfârșitul sesiunii, toată lumea a fost gata să meargă mai departe și să aprofundeze procesul început.

Și în cursul următoarelor sesiuni, jocul a fost, în continuare, folosit, câteodată fiind prezenți aproape toți membrii familiei, alteori, doar Svea, însoțită de un singur părinte. Pe parcursul sesiunilor, am aprofundat intervențiile respective îndreptându-le în direcția unei activități sistemice intensive, intrapsihice. În cadrul celei mai importante sesiuni, s-a constatat cu mare claritate cât de important este calul în existența Sveei, cât de singură și abandonată se simțea sub masca pseudo-autonomiei ei și cât de puțin își putea imagina sentimentul de a avea parte de îngrijire din partea unor părinți umani. Transferând calitățile calului asupra unui tată ideal, Svea a devenit capabilă să accepte pentru prima dată îngrijirea din partea celuilalt.

De-a lungul unei activități extrem de emoționante, în final, a fost posibil să i se permită tatălui să-și consoleze fiica într-un mod adecvat și unanim acceptat. În felul acesta, s-a construit o cale de acces către vechea durere a fiicei, care păstra o amintire mai degrabă pozitivă a primilor ei ani de viață și care a experimentat apoi nașterea surorii ca pe o imixtiune de rău augur. În spiritul unei îngrijiri retroactive, s-a mai întreprins o imaginară „călătorie în timp“, suplinindu-se lucrurile care lipsiseră atunci. Mama și tatăl au fost martori la momentul în care fiica lor de atunci, în vârstă de trei spre patru ani, simțindu-se respinsă și lăsată singură, se retrăsese în sine. Acum, dialogul întrerupt atunci a putut fi reluat, iar pilotul interior al Sveei (Eu-ul adult care dirijează) ar putea să-i mai ofere o dată posibilitatea de a se încrede în părinții ei, în ciuda suferinței și furiei resimțite.

Deoarece părinții au înțeles din activitatea anterioară de ce atunci nu fuseseră în stare să-i asigure fiicei lor o îngrijire adecvată, acum au fost în măsură să recupereze deficiențele dintr-un trecut ipotetic. A luat ființă un nou contact foarte emoționant între Svea și părinți, care s-a reluat din momentul în care nu se mai putuse realiza o relație de încredere între părinte și copil (de unde și ruptura care se ivise). Ca urmare, Svea a făcut pași importanți spre maturizare și, puțin câte puțin și în ritmul ei, a renunțat la refuzul de a face progrese reale în direcția autonomiei.

În cele din urmă, „bobocul Svea“ a fost lăsat să se deschidă, iar floarea ființei, să se poate desfășura (conform vârstei) într-o deplină

frumusețe.

Codul Generațional, aplicat copiilor vitregi, adoptați sau în plasament maternal

Transferul transgenerațional al traumatizărilor devine din ce în ce mai important inclusiv în cercetările din domeniul pedagogiei sociale. Din dovezile documentate despre familiile în care abuzurile și neglijarea membrilor acestora au loc de generații întregi și care au primit asistență în acele perioade din partea serviciile sociale, se poate observa influența familiilor de origine, în ciuda extragerii copiilor din sistemul familial împovărător. La întrebarea despre modul în care Codul Generațional afectează copiii adoptivi sau dați în plasament, care au avut un slab contact ori niciunul cu părinții lor biologici și dacă aceștia, crescând într-o a doua familie (ori în mai multe), încheie mai mult de două pacte de loialitate diferite, se poate răspunde doar în temeiul experienței și a ipotezelor noastre teoretice. În baza constatărilor epigeneticii și din cercetarea neuroplasticității, presupunem că există un transfer pe cale epigenetică a temelor transgenerașionale, care apoi vădesc și consecințe pentru descendenți, chiar dacă nu sunt crescuți de părinții biologici. Acest lucru înseamnă, de exemplu, că acești copii pot fi deja afectați psihic, chiar dacă au fost separați de părinții lor biologici la o vârstă foarte fragedă sau tocmai din această cauză[59].

Traumatizarea precoce a copilului înainte și după naștere joacă, de asemenea, un rol major în reziliența psihică ulterioară a unui astfel de copil. Un procent foarte mare de copii adoptivi și dați în plasament provine din familii împovărate de probleme psiho-sociale. O mamă afectată de stres transmite, prin intermediul hormonilor de stres ce îmbibă schimburile metabolice, informații copilului ei nenăscut care lasă urme și efecte asupra stabilității sale psihice pe toată durata vieții.

De Bellis, Keshavan, Clark et al. au arătat, într-un studiu din 1999, cum copiii și adolescenții abuzați și neglijați, cu tulburare de stres posttraumatic (PTSD), prezentau creiere cu un volum mai mic decât copiii proveniți din familii în care au fost îngrijiți cu afecțiune[60]. Mai ales în domeniul procesării și reglării afective, acești copii relevă deficite majore. Cu cât un copil se confruntă mai devreme cu evenimente traumatice sau cu o persoană traumatizată ori cu cât impactul traumei durează mai mult, cu atât mai mari sunt modificările anatomice ale creierului. Simptomele tipice ale unei tulburări traumatizante se manifestă adesea la acești copii prin comportamente evitante, hiperexcitație, retrăire a traumei, care este apoi resimțită sub

formă de intruziune — ca penetrare brutală în sinele lor — și are drept consecință o perturbare a echilibrului lor emoțional.

În probele de salivă prelevate de la copiii dați în îngrijire, comparativ cu cei crescuți de părinții lor biologici, au fost găsite, la treizeci de minute după deșteptarea matinală, niveluri de cortizol semnificativ mai scăzute, fără a se înregistra vreo diferență între cele două grupuri în ce privește valorile înregistrate la probele de după-amiază și seară[61]. Copiii adoptivi au relevat niveluri mai scăzute (38 de procente) sau mai ridicate (18 procente) de cortizol decât cei din grupul-martor (14 și 11 procente). Un nivel mai scăzut de cortizol indică o producție anterioară crescută de cortizol, pe o perioadă mai lungă de timp. Acest lucru înseamnă că nivelul de stres la copiii traumatizați este semnificativ mai mare.

Specialiștii au constatat experimental că acei copii dați în plasament prezintă adesea tulburări de atașament, ceea ce provoacă un efect extrem de grav asupra relației dintre copiii dați în îngrijire și îngrijitorii maternali. Din punct de vedere sistemic, copilul cu simptome traumatice și atașament perturbat declanșează, de asemenea, reacții puternice la părinții substitutivi, fapt care, în cel mai rău caz, le induce o re-traumatizare.

Sintagma „the second hit“ (a doua lovitură) se referă la fenomenul potrivit căruia copiii gata traumatizați sunt supuși unor noi abuzuri, în cadrul familiei de plasament maternal. Asistentele maternale și părinții adoptivi se ciocnesc de experiențele trăite de copii în familia de origine pe un palier interacțional foarte stresant și viciat comportamental. Cu cât așteptările îngrijitorului față de copil se abat mai mult de la relația reală, cu atât reacția va fi mai violentă, de ambele părți.

Fidelitatea inconștientă a copilului poate duce la conflicte de loialitate între părinții biologici și cei de substituție. Dacă copilul adoptat este încă foarte mic, influența pozitivă a unei familii vitrege iubitoare va funcționa corectiv. Însă, cu cât copilul este mai mare, cu atât s-au imprimat și s-au stocat, în sistemele mnezice ale creierului, mai multe experiențe trăite în casa părintească de origine: „capsulele sufletești“ ale părinților traumatizați au fost deja depuse în psihicul său. Cel târziu în adolescență, izbucnesc conflictele interioare, ce duc adesea la simptome dramatice, cum ar fi riscul suicidar, comportamente automutilante, dependență, tulburări de alimentație, comportament antisocial etc. Dacă cineva neagă sau „taie“ firul originii biologice a acestor copii, inconștient, aceștia vor fi siliți să păstreze o și mai activă loialitate față de primul pact încheiat.

Copilul își poate dezvolta identitatea autentică numai dacă i se permite să se conecteze și cu latura sa genetică. Pe lângă biografia familiei sale de origine și pactele de loialitate inconștiente, la fel de importante sunt și experiențele din familia de plasament sau adoptivă, care joacă, în mod natural, un rol major în dezvoltarea copilului. Dragostea față de părinții sociali și dependența la fel de mare față de aceștia fac ca și conflictul arhaic primar (ce va fi rezolvat prin pretinsa soluție a pactului de loialitate) să fie activ. În numeroase cazuri, compasiunea față de părintele vitreg sau adoptiv este foarte puternic întipărită la acești copii. Prin urmare, în activitatea terapeutică ce implică adulții, se constelează atât părinții naturali, cât și cei adoptivi/maternali, pentru a li se asigura o poziție în cadrul sesiunii.

Oricum, indiferent de calitatea relației lor, mamei și tatălui social li se acordă un loc în sistem care să precizeze, în chip răspicat, că nu aparțin liniei de ascendență genetică. În cel mai bun caz, parcurgând acest travaliu terapeutic, se pot acumula noi cunoștințe cu efect vindecător asupra acelor experiențe dureroase din perioada timpurie, experiențe în mare parte inconștiente, caracterizate de excludere și de îndepărtarea din familia de origine.

Metoda Codului Generațional se potrivește, de asemenea, și activității de prevenție, utilă în familiile sociale și adoptive, dacă copiii sunt încă foarte mici sau dacă, la data respectivă, trăiesc încă în familia adoptivă. În baza propriei lor biografii, părinții adoptivi pot procesa importante corelații care să le înlesnească câștigarea unei distanțări mai corecte și a unei mai bune înțelegeri a problemelor copilului. Cine a reușit să-și soluționeze Codul și să abroge pactul său de loialitate nu mai riscă a dori să-și compenseze propriile deficite și doleanțe prin proiectarea acestora asupra copilului adoptat, respectiv nu mai are intenția să-și îngrijească retroactiv strămoșii și dobândește, pe această cale, o perspectivă neviciată și un acces nemijlocit la copil. Acest lucru le permite mamei/tatălui adoptivi să fie cu adevărat receptivi la nevoile celui mic.

La fel, în activitatea cu părinții vitregi care s-au alăturat familiei originare în urma divorțului cuplului părintesc sau a decesului unuia dintre părinții biologici, aplicarea Codului Generațional în cazul „ambilor“ tați sau cu „ambele“ mame s-ar putea dovedi semnificativă.

Aici apare și posibilitatea de a folosi lucrul cu Codul Generațional în mod succesiv: mai întâi cu părinții biologici și apoi, după o pauză, cu mama vitregă/tatăl vitreg. Înainte de toate, însă, trebuie abrogat

Codul relativ la părintele biologic, iar într-o a doua rundă, ulterioară, se poate aborda pactul de loialitate încheiat cu părintele vitreg. Acest procedeu va fi ilustrat aici, cu ajutorul unui scurt studiu de caz.

Jana, în prezent o femeie de 42 de ani, și-a pierdut mama biologică, în urma unui cancer, la vârsta de cinci ani. Când avea opt ani, tatăl ei a avut o a doua căsătorie, așa că Jana s-a ales cu o mamă vitregă. Această a doua soție a răsărit ca „o stea pe cerul meu de copil", descrie Jana întâlnirea cu noua ei mamă, pentru ea, aproape ca o revelație. „În cele din urmă, nu m-am mai simțit singură pe lume." Singurătatea, care luase acum sfârșit, a dus la o acceptare pasională, completă și intimă, în calitate de mamă „adevărată", a acestei „mame angelice". În mod tragic, însă, aceasta a murit într-un accident de circulație, iar Jana s-a trezit din nou orfană de mamă la vârsta de treisprezece ani. Mai târziu, Jana a aflat că, atunci când avusese loc accidentul, mama ei vitregă se ducea să facă un avort, de fapt, în ciuda dorinței ei, dar făcându-i pe plac tatălui, care nu mai dorise alți copii, ceea ce o determinase să facă acest pas.

Fidelitatea față de această a doua mamă a fost exprimată într-un pact de loialitate aproape de nezdruncinat, cu convingerea fermă că ar putea să păstreze această a doua mamă pentru totdeauna, cu condiția să țină la relația trăită ca la ochii din cap, atribuindu-i un caracter de sacralitate pe care nu va putea să-l mai atingă nicio altă relație. Acest pact a putut fi decriptat și abrogat cu ajutorul Codului Generațional. Era atât de bine închegat, chiar dacă restrângea drastic calitatea vieții, încât îl depășea și pe cel încheiat cu mama biologică. Cu toate acestea, la o inspecție mai atentă, a reieșit că ambele pacte încheiate cu părțile materne par a fi fost legate de pierderile traumatice și existențiale suferite de fetiță. Și aici este util să aruncăm o privire asupra treptei de dezvoltare pe care se afla Jana în momentul în care s-au petrecut ambele pierderi materne, cu caracter tragic.

La moartea mamei sale biologice, Jana avea doar cinci ani, adică se afla în faza în care ar fi trebuit să se detașeze de mamă și să apeleze la tatăl ei, pentru a-și pregăti importantul pas către dobândirea autonomiei. Confruntată cu această fatalitate, micuța Jana, așa cum se întâmplă adesea în cazul copiilor, s-a învinovățit pe sine pentru moartea mamei, aruncând vina asupra dorinței ei de autonomie, ceea ce explică de ce a conceput un al doilea pact de loialitate atât de restrictiv, de teamă să nu mai piardă încă o figură maternă. Astfel, Jana, la vârsta de 13 ani, legată inconștient de fetița care fusese la cinci ani, credea că o astfel de iubire exclusivistă și interdicția de a nu intra niciodată într-o relație cu altcineva ar putea acționa magic, ca un descântec ce te ferește de piaza-rea. După această sesiune, Jana a

reușit să înceapă mult așteptatul ritual de doliu pentru ambele mame pierdute și să integreze în experiența ei de viață mult prea timpuria lor dispariție. Acum își poate permite să stabilească relații pământene și să-și înfrunte teama de pierdere cu dragoste și înțelegere. În acest fel, Jana poate experimenta, în continuare, relații împlinite cu alții. Mai mult, Jana a reușit acum să înțeleagă și să se despartă de tiparul relațional profund ce nu-i permitea să se detașeze de legăturile perimate; ea a învățat să-și ia cu adevărat rămas-bun de la astfel de legături, atunci când nu mai exista niciun motiv real pentru a le menține.

[55] Apud Erikson, Copilărie și societate (2015). Vezi și C. George Boeree.

56 „Farmacia cu jocuri“ include o serie de jocuri terapeutice („Iepurașul sperios“, „Oaia furioasă“ etc.). Aceste jocuri și jucării au fost create de Sabine Lück. Ele pot fi „jucate“ în cadrul terapiei sau „date pe rețetă“ pentru acasă. Instrumentul „Farmacia cu jocuri“ este creat în baza metodei Generation Code și aplică tehnici create de Pesso-Boyden. (N. red.)

57 În germană, se folosește sintagma „Generation-Code for Kids“, care este marcă înregistrată. (N. red.)

[58] Vezi, în acest sens, și lucrările lui Hilarion Petzold.

[59] Cf. Caroline Eliacheff (1997).

[60] Vezi studiul realizat de De Bellis M.D., Keshavan M.S., Clark D.B., Casey B.J., Giedd J.N., Boring A.M. et al.

[61] Cf. Dozier, Manni, Gordon et al. (2006).

16. „Rădăcini puternice“ — un joc terapeutic

Multă vreme, am tot căutat o soluție minimală pentru a face cunoscute și omului obișnuit achizițiile și utila viziune a Codului Generațional privind simptomele, problemele mentale sau conflictele dintre cupluri și membrii familiei, a căror terapie și psihologie este străină vieții lor cotidiene — ne gândim, de pildă, la părinții care intră, pentru prima oară, în contact cu psihoterapia, din cauză că odrasla lor prezintă simptome psihice, iar aceștia nu se pot descurca. Uneori, părinții sunt trimiși în terapie și de terți, cum ar fi biroul de asistență socială sau medicul lor de familie, și vădesc, apoi, mai curând rezistență decât dorință reală și deschidere față de ideea de terapie. Ideea novatoare de a face concepția noastră accesibilă în formatul unei table de joc a venit mai degrabă întâmplător, iar eu, încurajată de entuziasmul dragei mele colege Ingrid Alexander, am luat decizia să adaptăm jocul „Rădăcini puternice“ pentru practica terapeutică. N-am fi cutezat niciodată să visăm la faptul că, prin intermediul acestui „joc“, ar deveni, de fapt, posibil să desfășurăm ședințe de terapie pentru familii, cupluri și indivizi, iar, pe lângă asta, să mai și întocmim o muncă biografică detaliată, însoțită de o schemă utilă de diagnostic.

În faza extinsă de testare, jocul nu numai că ne-a entuziasmat pe noi, în repetate rânduri, dar și pacienții, părinții și cuplurile au dobândit perspective impresionante, care i-au ajutat să facă progrese rapide.

Cu ajutorul acestui instrument, este posibil să ne concentrăm direct pe Codul Generațional care ne formează identitatea și, astfel, să activăm cunoașterea conștientă și inconștientă a clientului. Printr-un chestionar bine țintit, se obține într-un scurt timp un amplu diagnostic terapeutic transgenerațional la nivel de familie, întemeiat pe psihologia abisală. În același timp, jocul facilitează deja un efect terapeutic de consolidare a primelor resurse.

Utilizarea pietricelelor cu poțiune vindecătoare ajută la formarea așa-numitelor „amintiri noi“; pietricelele cu potențial, pictate artistic cu simboluri, reprezintă resurse devenite vizibile care stimulează desăvârșirea potențialului autentic al clientului sau al familiei. Minunatele rădăcini și petale arată, în chip sugestiv, modul în care rădăcinile îngrijite (strămoșii noștri) sunt din nou capabile să absoarbă suficienți nutrienți, pentru a putea să ne satisfacă nevoile de bază —

de loc, hrană, sprijin, protecție și granițe.

Ilustrarea unei descifrări a Codului Generațional cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice“

Rezumatul jocului

Floarea (desenată în centrul planșei cu arborele genealogic — n. red.) simbolizează posibilitatea de dezvoltare a propriului potențial. Petalele divers colorate satisfac diferitele nevoi de bază proprii omului — loc, hrană, suport, protecție și granițe. Corespunzător unei satisfaceri adecvate a nevoilor de bază prin intermediul rădăcinilor hrănitoare, potențialul corespunzător poate „înflori“. Treptat, petalele sunt plasate pe șablonul potrivit de pe tabla de joc.

Rădăcinile copacului întruchipează capacitatea strămoșilor de a putea absorbi/accepta hrana din pământ și sunt, de asemenea, corespondente ale nevoilor de bază. Rădăcinile lezate sau bolnave nu pot asigura această satisfacere optimă a nevoilor de bază. De îndată ce o rădăcină a fost vindecată sau reactivată, se restabilește fluxul vital, iar petalele corespunzătoare se pot desfășura potrivit programării lor firești.

Treptat, pe parcursul jocului, rădăcinile sunt așezate pe locul corespunzător de pe planșa cu arborele genealogic.

Arborele împreună cu coroana reprezintă propriul arbore genealogic și este structurat pe principiul genogramei. Clientul își ocupă propriul loc în arbore, asumându-și rolul de copil, nepot, strănepot, dar și de părinte și/sau de frate.

Din numeroasele portrete-jeton pregătite în prealabil, pot fi selectate și plasate pe planșa arborelui genealogic imaginile „adecvate“. Faptul este util pentru a obține mai rapid o imagine de ansamblu asupra propriilor strămoși. Desigur, fotografiile reale ale persoanelor în cauză ar putea fi și mai adecvate scopului.

Cum se „joacă“

1) Întâi se stabilește clar motivul pentru care clientul dorește să intre în procesul de terapie sau de consiliere, se observă simptomatologia acestuia și sunt explicitate întrebările pe care clientul le are. De exemplu: Doamna H. ar vrea să știe de ce îi este atât de greu să

impună granițe față de fiul ei adolescent.

2) Clientul începe prin aruncarea zarurilor, selectând astfel o persoană din ascendența sa. De exemplu, la aruncarea doamnei H. a ieșit „Bunica“, iar ea se decide pentru străbunica de pe linie maternă. Cine dorește, poate alege acum și un portret, așezându-l pe locul desemnat din arborele genealogic. Desigur, în caz că e disponibilă, o fotografie reală a acestei persoane ar fi deosebit de eficientă. În felul acesta, clientul capătă o imagine mai bună de ansamblu asupra arborelui său genealogic.

3) Acum, cu ajutorul unui zar în culori, se alege o categorie de întrebări.

Galben: strămoșii te avertizează

Întrebările din această categorie se referă la mesaje, delegări, reguli de familie, premise transferate peste generații.

Roșu: așchia nu sare departe de trunchi

Întrebările de față subliniază asemănări, paralelisme, repetiții în istoricul familiei și ajută la sesizarea acestora.

Portocaliu: istoria genealogică

Aici, întrebările permit așezarea în ordine cronologică a istoriei familiei, înțelegerea situațiilor de viață ale respectivelor persoane în raport de condițiile lor istorice, sociale și politice.

Verde: bucurii și suferințe

Prin intermediul acestor întrebări sunt puse în lumină evenimentele traumatice, apăsătoare ale liniei strămoșești și e conștientizată importanța acestora; de asemenea, protagonistul identifică resursele familiale.

Albastru: cunoașterea secretă

Cu ajutorul basmelor, miturilor, simbolurilor și a imaginilor metaforice, conținuturile inconștiente individuale sunt corelate cu inconștientul colectiv și aduse la suprafața conștiinței.

În acest mod se obține un valoros schimb de perspective, presupunând posibilitatea lărgirii spațiului de manevră. Noile cunoștințe dobândite, privind propria devenire, își manifestă încă de aici un impact ce favorizează emanciparea.

4) Clientul citește întrebarea cu voce tare. Imediat după aceea, se descrie pe larg istoria persoanei selectate și se procesează, în chip minuțios, efectele acestei biografii asupra altor membri ai familiei. Desigur, procedeul este circumscris întrebării inițiale și situației actuale a clientului. Această fază este susținută de către terapeut, prin întrebări bine țintite și aprofundate.

Posibile întrebări

Când a trăit această persoană?

Ce se întâmpla în viața acestei persoane în momentul respectiv?

Care era situația politică?

Există povești sau relatări despre această persoană sau despre perioada copilăriei sale?

Care a fost relația ei cu părinții, frații, bunicii ?

Au existat cumva evenimente traumatice — boli, poveri emoționale (război, foamete, accidente, pierderi, boli etc.)?

Exemplu

Doamna H. pune întrebarea: „A pierdut oare această persoană pe cineva drag?“ Doamna H. își amintește că străbunica ei își pierduse

ambii fii în război. A rămas doar cu o fiică (bunica doamnei H.). Bunica nu s-a consolat niciodată de pe urma pierderii și a devenit o femeie „acrită“ de viață.

5) Intervenția bazată pe pietricelele cu poțiune vindecătoare și pe pietricelele cu potențial: În timpul fazei în care se răspunde la întrebare, transpar carențe și evenimente stresante. Terapeutul subliniază imediat „necesitatea“ de a se aloca o piatră vindecătoare strămoșului în cauză, pentru a nu se aluneca prea adânc în conținutul traumatic, pe de o parte, iar, pe de alta, pentru a menține accentul în planul unei soluții orientate spre resurse.

Piatra vindecătoare este definită în așa fel încât să constituie răspunsul exact și ideal la experiențele de deficit, traumă și pierdere. Utilizarea poțiunii vindecătoare este menită să ofere un fel de anticipare a eventualității de a se coagula o „nouă amintire“. Când ne vedem strămoșii „îngrijiți“, este posibil să descoperim și să activăm potențialul lor pălit, nedezvoltat sau sacrificat. Acest lucru este pus în lumină de utilizarea pietrei cu potențial. Strămoșii ideal îngrijiți devin atunci credibili pentru experiența noastră, capabili să fie, pentru copiii lor, acei părinți de care aceștia ar fi avut nevoie. Dacă, prin intermediul poțiunii vindecătoare, acest potențial este transferat generației următoare, această generație se poate împlini, fapt ce, anterior, nu părea cu putință.

Exemplu

Când străbunica doamnei H. și-a pierdut ambii fii în război, bunica doamnei H. avea 13 ani. Întrebare: „Ce impact a avut acest eveniment asupra familiei și mai ales asupra bunicilor doamnei H.? De ce anume ar fi avut nevoie străbunica, ce ar fi trebuit să fie prezent acolo? Cum ar fi trebuit să se petreacă lucrurile pentru ca bunica să fi fost tratată corect/potrivit?“

Doamna H. și-a dat imediat seama că bunica ei a fost o femeie foarte „dură“ și inflexibilă. Ca mamă, a fost foarte severă și i-a permis mamei doamnei H. (în copilărie) puțină libertate de mișcare. Studierea mai atentă a străbunicii arată clar cum ea, împovărată de pierdere și de durere, nu a fost în măsură să-și ghideze fiica de 13 ani (pe bunica doamnei H.) pe când aceasta se afla în pragul pubertății, așa cum ar fi avut nevoie. Devenind ea însăși mamă, bunica a fost și ea suprasolicitată, a reacționat cu strictețe și nu foarte empatică față de

propria-i fiică (mama doamnei H.).

Terapeutul îi descrie acum cu exactitate clientei cum poate fi „răsturnată“ situația — „Închipuiți-vă că această poțiune vindecătoare este administrată străbunicii dumneavoastră, obținând exact lucrul de care ea ar fi avut nevoie, în mod stringent, în momentul respectiv“ — și-i propune clientei diverse „variante“. „Cum ar fi fost dacă străbunica dumneavoastră ar fi trăit într-o perioadă fără război? Dacă ar fi putut să experimenteze faptul că nu trebuie să-și piardă băieții și cu toții ar fi crescut împreună? Credeți că, în acest caz, viața ei și a familiei ar fi fost diferită?“

Această poțiune ideală de vindecare ne dă, de asemenea, posibilitatea să ne imaginăm cum ar fi trebuit să trăiască, de fapt, bunica. De obicei, clientul va observa în acest moment că, în această ipoteză, acea bunică ar fi putut fi complet altfel și, astfel, iau naștere, în fantezia doamnei H., noi imagini cu bunica ei, cu diferite alte deznodăminte și, mai presus de toate, întrezărește o nouă imagine a acesteia, în calitate de mamă a propriei mame.

6) Utilizarea pietricelelor cu potențial: Cu ajutorul diferitelor motive simbolice pictate pe pietricele cu potențial, se pot „vizualiza“ aceste alte posibilități. Clientul își alege un simbol potrivit. Terapeutul ia piatra cu potențial și o „mută“ peste arborele genealogic de pe tabla de joc.

Exemplu

Bunica ar fi avut o mamă neîndoliată, care i-ar fi precizat cu afecțiune granițele personale la pubertate, ar fi îndrumat-o și ar fi tratat-o ca pe o adolescentă. Străbunica n-ar fi avut nevoie de consolarea fiicei, ci ar fi fost atentă la nevoile acesteia. În acel caz, bunica n-ar mai fi trebuit să dezvolte sentimente de vinovăție, nu ar mai fi experimentat interdicția aspirațiilor ei de autonomie și ar fi devenit o mamă și o parteneră veselă și echilibrată pentru soțul ei.

Mai departe, ne vom ocupa de mama doamnei H.: Dacă această mamă ar fi avut o mamă ideal îngrijită, atunci ar fi trăit o copilărie fără griji, alături de o mamă mai puțin severă, care ar fi stabilit în mod afectuos granițele etc. Aici este vorba să se precizeze cu exactitate ce ar fi fost diferit. Abia atunci aceste lucruri devin credibile și imaginabile.

Acum, se caută o pietricică cu potențial și pentru această mamă, care va fi și așezată pe locul adecvat de pe tabla de joc. Procedeul pentru mama dnei H. se repetă ca și în cazul pietricelei cu potențial destinate bunicii. În exemplul nostru, doamna H. își dă seama că propria mamă nu i-a stabilit niciodată propriile granițe personale. Mama dnei H. suferise foarte mult de pe urma tratamentului propriei mame și nu voia să procedeze la fel și cu fiica ei (cu doamna H.).

Poțiune de vindecare suplimentară

În fiecare generație, apar teme suplimentare cu influență asupra dezvoltării identității. Prin urmare, este necesar să se utilizeze și alte pietricele de vindecare. În exemplul nostru, doamna H. are un frate mai mare de care s-a simțit adesea hărțuită în anii copilăriei. Părinții n-au protejat-o în mod adecvat în cursul copilăriei, așa că a fost lăsată la mâna acestui frate și expusă încălcărilor granițelor ei personale.

În felul acesta, doamna H. primește o poțiune suplimentară de vindecare, vizibilă din nou cu ajutorul unei pietre cu poțiune vindecătoare. Aici nu este suficient ca mama ideal îngrijită a doamnei H. să o fi protejat mai bine; acum, ea are nevoie și de un tată ideal, care să-i garanteze granițele ei personale, pentru ca doamna H. să se poată închipui în ipostaza de „copil protejat“. Poțiunea vindecătoare comunică următorul mesaj: „Un tată așa cum ai fi avut nevoie ar fi zis: «Nu i-aș fi permis fratelui tău sau nimănui altcuiva să-ți încalce granițele. Te-aș fi protejat»“.

Întrebarea pentru doamna H. ar fi: „Pentru dvs., atunci, ce ar fi fost diferit?“

Ce potențial ați fi putut dezvolta în acel caz?

7) Se reia întrebarea inițială: În acest punct al discuției, întrebarea clientei este reluată și ea este întrebată ce informații a primit până în acest moment.

Doamna H. recunoaște că nu a reușit să-i asigure fiului ei niște granițe precise, pentru că ea însăși n-a fost învățată cum să impună astfel de granițe. În plus, doamna H. înțelege că s-a simțit la fel de neputincioasă față de propriul fiu cum se simțise în copilărie față de abuzivul ei frate.

Cunoașterea despre un posibil potențial o poate face pe doamna H. să abordeze din nou subiectul. Se simte mai limpezită și mai puternică. Noul sentiment ar trebui „ancorat“ în organism, în locul în care pacienta simte că are cea mai multă putere.

8) Rădăcini și petale: Pentru a se stabili relația cu nevoile de bază, în acest moment, există posibilitatea de a ne întreba cărei nevoi de bază i-ar reveni aceste recent imaginate posibilități (potențiale).

În exemplul nostru, se dezbate tema „protecției și a granițelor“. Dar și alte teme sunt posibile. Aici, clienta este lăsată să decidă câte nevoi de bază vor fi implicate și câte rădăcini și câte petale ar trebui introduse în „joc“.

Se furnizează rădăcina corespunzătoare, iar tema respectivă din viața clientei este pusă în discuție.

Acum, se aleg petalele potrivite și, prin aceasta, clienta întrezărește care componentă a personalității sale s-ar fi putut dezvolta în astfel de circumstanțe.

Acest lucru o face pe clientă să vadă limpede legătura dintre propriile granițe, care-i determină viața de zi cu zi, și istoria strămoșilor. Își propune reevaluarea propriei persoane și biografii. Faptul are un efect de alinare și-i dă speranță în posibilitatea de a-și putea schimba propria situație.

În cele din urmă, o fotografie a arborelui genealogic poate servi ca un memento al acestei activități. În orice caz, informațiile importante ar trebui colectate cu atenție și notate. Întocmirea unei genograme ar fi, de asemenea, utilă. În anexa la instrucțiunile jocului se află o colecție de simboluri clasice ce pot fi folosite la alcătuirea unei genograme[62].

[62] Jocul terapeutic Starke Würzeln (Rădăcini puternice) a fost dezvoltat de Sabine Lück, pe baza Codului Generației (Alexander/ Lück/www.generation-code.de) și a intervenției „Codul Generației pentru copii“, ținându-se cont de cele mai recente cuceriri ale neurobiologiei și epigeneticii din domeniul psihoterapeutic și pedagogic. Jocul cuprinde două variante care pot fi adaptate celor mai diverse cadre de manifestare. Jocul (în limba germană) poate fi achiziționat de la Editura Glückspiel Verlag (www.glückspiele.net). (Din 2023, jocul va fi accesibil și în limba română — n. red.)

17. Codul Generațional pentru vârsta a treia

Generația vârstnicilor de astăzi din căminele de bătrâni din Germania reprezintă în cea mai mare parte așa-numiții „copii ai războiului“. Dacă vom urmări în ce ani s-au născut aceștia, se pot înțelege posibilele experiențe istorice stresante, dăunătoare ori traumatizante prin care au trecut, precum și influența acestora asupra dezvoltării lor individuale. Multe din acuzele psihice sau psihosomatice apărute la bătrânețe pot fi puse pe seama anterioarelor experiențe avute în copilăria din timpul războiului[63].

Trauma și încrederea primară la „copiii războiului“

Așa cum s-a descris în mod detaliat în capitolul privind transferul transgenerațional al traumei, această traumă poate împiedica dezvoltarea încrederii primare. Deoarece un atașament sigur este condiția prealabilă pentru dezvoltarea încrederii primordiale și, mai ales, din cauza faptului că primii ani de viață ai vârstnicilor de astăzi au avut loc în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, mulți nu și-au putut dezvolta suficient această legătură securizantă, fundamentul pentru dezvoltarea încrederii primordiale. Nevoile lor de bază nu au fost satisfăcute suficient, ba chiar au fost grav încălcate. Generația din perioada 1938–1945 și-a petrecut copilăria mică în timpul războiului și a fost grav afectată de repetate influențe traumatizante, în special în faza finală a războiului. Oamenii au suferit separări și pierderi, au experimentat refugiul și expulzarea, au fost martori la numeroase atrocități. Au trecut prin experiențe violente, au fost violați, abuzați, înfometați și panicați, în pericol să-și piardă viața. Această stare de fapt s-a întins pe durata mai multor ani, chiar în cea mai sensibilă fază a copilăriei. Și pentru generațiile născute după 1945 consecințele războiului au jucat ani de zile un rol determinant. În cartea Din dunklen Schatten unserer Vergangenheit (Umbrele întunecate ale trecutului nostru) de Hartmut Radebold sunt inserate exemple pe cât de deprimante, pe atât de revelatoare din copilăria marcată de război. La acea vreme, mulți dintre acești copii aveau și părinți care, din cauza propriilor experiențe traumatice sau stresante legate de război, manifestau tulburări psihice posttraumatice persistente și nu mai aveau suficientă disponibilitate pentru a fi niște figuri de atașament receptive și acordate la copii.

Mulți din părinții acestor copii ai războiului au fost, de asemenea, afectați în copilărie de experiențele Primului Război Mondial.

Oricine care, în loc să trăiască în siguranță și într-un mediu în care a primit îngrijire, a fost silit să treacă prin experiența unei lumi amenințătoare și înfricoșătoare, în care propriile nevoi i-au fost ignorate și încălcate, nu a putut dezvolta o încredere primară și nici nu a putut transmite mai departe, în mod credibil, această încredere.

Urmările traumelor timpurii la vârsta senectuții

Experiențele traumelor refulate din copilărie și adolescență se pot manifesta la bătrânețe sub diferite forme.

Pe lângă faptul că persoanele în vârstă beneficiază adesea de mai mult timp pentru a percepe în forul interior lucrurile rămase negestionate și/sau pentru a-și dori să le depășească, procesul de îmbătrânire, cu restricțiile asociate, implică adesea și dependențe amenințătoare față de care cei afectați se simt expuși, fără putință de apărare. Sentimentele de neputință și neajutorare pot reactiva apoi vechile experiențe traumatice[64].

Într-un timp în care o femeie însărcinată poate primi vestea izbucnirii războiului, iar soțul ei trebuie să plece soldat pe front, nu mai are cum să existe o asistență medicală adecvată și nu mai știi cine ți-e prieten sau dușman — astfel, mama nu-i poate transmite copilului ei nenăscut că lumea este un loc bun și sigur. Copilul născut în timpul războiului vine cu niște nevoi de bază ce nu pot fi asigurate, pentru că nu există suficientă hrană, pentru că lipsesc protecția și sprijinul, deoarece adulții înșiși sunt în nevoie și devin orbi la nevoile celor mici. Astfel, copiii își vor restrânge pretențiile, fără a se mai plânge.

În astfel de vremuri, cu cât erai mai mic, cu atât erai mai adânc cufundat în oroare, spaimă și griji, pentru că viața merge mai departe, iar voința de a supraviețui înlătură, în primul rând, toate aspectele deranjante, toate obstrucțiile ce împiedică dezvoltarea. Dar cândva, venite parcă de nicăieri, umbrele întunecate ale trecutului tot prind omul din urmă, aducând cu ele emoțiile incurabile ale angoasei și neputinței. Așa s-a întâmplat și cu Irma, născută în 1941 în Varșovia polonă, suferind alături de mama și fratele ei mai mare de pe urma haosului produs de război. Tatăl ei, etnic german, a luptat de partea germanilor și a căzut prizonier. Mama, împreună cu cei doi copii, a plecat din Polonia, refugiindu-se în Bavaria. Spre finalul războiului, mama Irmei a vrut să se întoarcă în Polonia, ca să-și regăsească părinții. Pe drum a fost oprită de soldați polonezi și arestată timp de doi ani. Pacienta, pe atunci în vârstă de patru ani, și fratele ei au fost plasați, separat, în cămine de copii. Nu li s-a mai permis să mai vorbească germana și li s-a dat un alt nume. Grav traumatizată, mama și-a căutat copiii după ieșirea din închisoare și a obținut cel puțin ca frații să fie cazați împreună. Și-a găsit de lucru și locuință. O dată pe an, mama avea permisiunea să-și viziteze copiii.

Când pacienta împlinise 14 ani, mama și-a putut aduce copiii acasă la ea. Tatăl, considerat de mult dispărut, a reușit, în cele din urmă, să restabilească contactul cu familia. A făcut tot ce a putut pentru a-și aduce familia în Germania, iar la vârsta de 16 ani, Irma s-a mutat, împreună cu mama și fratele ei, în Germania, unde l-a cunoscut, abia acum, pe tatăl ei, „un străin“ pentru ea.

Ambii părinți erau grav afectați psihic, astfel încât fata timidă care era nu a vrut să-i mai împovăreze și cu grijile ei. I-a fost greu să se integreze pentru că nu vorbea germana, nu avea prieteni și aproape că-și petrecea mai tot timpul acasă. Dar apoi a crescut, a învățat limba pe care, de mic copil, i se interzisese să o vorbească la căminul de copii și a urmat cursurile unei școli profesionale. Curând și-a cunoscut viitorul soț și a născut două fiice, pe care le-a iubit foarte mult și din tot sufletul. Familia a însemnat totul pentru ea și, în cele din urmă, sosiseră și pentru ea vremuri mai bune. Dar apoi una dintre fete i s-a îmbolnăvit și a murit, în urma unei tumori cerebrale, în urmă cu cinci ani.

Nepoții Irmei erau aproximativ de aceeași vârstă pe care o avusese ea atunci când se „pierduse“ de mamă (și de tată) în timpul războiului, așa că, în calitate de bunică, s-a ocupat cu afecțiune de cei doi orfani de mamă. După un an, noua parteneră a ginerelui a preluat rolul de mamă vitregă, Irma căzând în hăul vechilor amintiri. Ea a reacționat la nivel psihosomatic prin tensiune craniană și intestin iritabil, astfel că, bazându-mă pe faptul că fiica ei murise de tumoare la creier, iar mama ei, de cancer de colon, aș sugera că ar trebui să presupunem o legătură între aceste maladii.

În cazul pacientei grav afectate de gânduri suicidare, după externarea din clinică, a avut parte de o intervenție terapeutică de urgență, pentru a se obține o primă alinare. Din cauza fixației psihice, manifestate la nivel pur somatic (corporal), Irma trecuse deja prin mai multe consultații de specialitate, fiind diagnosticată, în toate cazurile, ca neprezentând o simptomatologie organică de natură clinică, cu excepția persistentei hipertensiuni arteriale, ce nu se lăsa remisă. Concluzia medicilor, că acuzele ei ar fi, probabil, de natură psihică, nu a calmat-o deloc pe Irma și, în cele din urmă, a ajuns să manifeste violente atacuri de panică. Din cauza suferințelor sale, bătrâna doamnă a apelat și la intervențiile terapeutice și a avut parte, în ciuda scepticismului inițial cu privire la demersul mai curând benefic, de o primă ușurare a simptomelor, precum și de o receptivitate ce lua în serios acuzele ei.

Treptat, ea a reușit să se familiarizeze cu concepția psihosomatică, în

calitate de model explicativ pentru acuzele aduse, și, astfel, a izbutit să recunoască, în măsură din ce în ce mai mare, problema subiacentă: din cauza presiunii crescute din intestin și de la nivelul capului, precum și atacurilor de panică asociate, care se manifestau brusc de un an de zile, acum a putut obține un acces treptat la evenimentele traumatice din trecutul ei.

Confruntată cu fundalul biografic, a înțeles legătura dintre moartea fiicei sale și propria ei copilărie traumatizată din timpul războiului, tragica dispariție a fiicei acționând ca un „factor declanșator“ al propriei traume infantile. Irma a înțeles că s-a identificat „în mod exagerat“ cu nepoții ei și că, pe calea unei cvasi-identificări proiective, ea și-a retrăit timpuria stare de confuzie și lipsa de protecție din partea mamei indisponibile. Pacientei i-a priit faptul de a se apleca mai mult asupra trăirilor ei interioare, chiar dacă vădea încă dificultăți în a-și percepe sentimente precum frica și furia.

Într-o singură ședință, însă, i-au venit în minte amintiri din timpul petrecut în căminul de copii, când era o copilă de cinci ani, neprotejată și despărțită de mama și fratele ei, la mila unui „director de cămin foarte sever“. Ea își amintește: „Dar întotdeauna, eu le făceam bine pe toate, iar el nu mi-a făcut nimic“. În ședința următoare, Irma a povestit despre un coșmar în care strigase tare, chemându-și mama. Cuvântul „mamă“ a mișcat-o profund, amintindu-i de mama ei. Aceasta, după doi ani de închisoare, nu mai era capabilă să le asigure copiilor o alinare afectivă. „Ea a fost doar mama noastră, nimic mai mult.“ În cadrul unei sesiuni de constelare, Irma a primit o îngrijire ideală, într-o Polonie care n-a cunoscut războiul, într-o Germanie fără Hitler. I s-a facilitat experimentarea unei copilării alături de o mamă neafectată de suferințe, de un tată pe care îl poate cunoaște bine de la început și de un frate împreună cu care putea pune pozne la cale. O perioadă a existenței în care i s-a permis să ducă un trai de copil normal. Pe lângă travaliul doliului pentru moartea fiicei, moment în care își dă seama cât de puțin s-a gândit la cât de rău i-a fost pentru că, după moartea fiicei, s-a ocupat prea intens de nepoți, Irma izbutește să-și deschidă baierele inimii pentru a accepta lăuntric și vechea durere de care a avut parte la cinci ani, când a stat la cămin. Ea a înțeles că a trebuit să se apere de sentimentele de neputință încercate în fața dureroasei pierderi a fiicei ei, deoarece nu putea să perceapă legătura acelui eveniment tragic cu experiența traumatizantă a micuței Irma. Treptat, tulburările somatice s-au remis și pe măsură ce sufletul ei a putut începe, în sfârșit, să digere reziduurile toxice, presiunea din intestine a scăzut din ce în ce mai mult. Chiar și disconfortul cefaleelor a scăzut semnificativ între timp, iar bătrâna doamnă și-a regăsit, în cele din urmă, echilibrul.

Chiar dacă experiențele rele sunt adânc îngropate în suflet, traumele vechi se pot redeschide oricând, sentimentele refulate fiind reactivate de factorii declanșatori.

Intervențiile medicale invazive, care implică o „încălcare a granițelor“ (de exemplu, imobilizarea la pat, spitalizarea, intervenția chirurgicală) pot, de asemenea, să „declanșeze“ conținuturi vechi, refulate, ale traumelor. Personalul de specialitate suprasolicitat, dar și membrii familiei se simt neputincioși și în necunoștință de cauză față de ceea ce se întâmplă.

Lucrul atent cu biografia persoanelor vârstnice dependente de îngrijire

Minuțioasa activitate de lucru cu biografia aduce cunoștințe valoroase celor afectați, familiilor acestora și, de asemenea, personalului asistențial. Cu ajutorul acestor cunoștințe, comportamentul persoanelor în vârstă poate fi mai bine evaluat și înțeles.

Astfel, azilurile pentru bătrâni, personalul de asistență și familiile celor vârstnici se pot adapta mai bine nevoilor seniorilor și pot lua toate măsurile de precauție necesare.

Un studiu biografic suficient de bine documentat poate contracara re-traumatizarea și poate contribui la necesarul proces de adaptare al celor afectați.

Activarea și conservarea resurselor la persoanele vârstnice

Persoanele cu dificultăți de memorie sau cu demență incipientă își amintesc încă de tot ceea ce s-a întâmplat în trecut, în timp ce memoria pe termen scurt poate fi deja grav afectată.

Prin intermediul jocului „Rădăcini puternice“ (aplicația ludică a metodei Codului Generațional) și cu ajutorul interviurilor despre trecut, procesul de amintire va putea fi activat atât în plan cognitiv, cât și în cel emoțional corelat. Prestația și abilitățile creierului pot fi, astfel, menținute, iar procesul de degradare, încetinit.

Cu ajutorul Codului Generațional, rănile vechi refulate, traumele și situațiile stresante vor putea fi abordate cu atenție, discutate și procesate. Acest concept include, de asemenea, îngrijirea imaginară a propriilor nevoi de bază din copilărie (mai precis, a celor nesatisfăcute în trecut), precum și a nevoilor membrilor familiei și strămoșilor. Familia are posibilitatea de a restabili comunicarea și de a clădi un climat de înțelegere reciprocă. Acest lucru face posibilă vindecarea (la nivel colectiv).

Cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice“, aparținătorii pot culege informații prețioase, chiar dacă membrul respectiv de familie prezintă un stadiu avansat de demență, putând contribui, în acest fel, la ameliorarea calității vieții acestuia, printr-o asistență cotidiană plină de înțelegere și grijă.

[63] Cf. Radebold, Hartmut (2014).

[64] Idem, p. 82.

18. Codul Generațional și alegerea partenerului de cuplu

Alegerea unui partener nu este un „joc de noroc“, iar dacă afecțiunea reciprocă este cea care-i unește, înseamnă că cei doi s-au găsit unul pe celălalt, în măsura în care alegerea partenerului este strâns legată de aspirațiile și de experiențele trecutului.

Într-o relație, noi tindem să ne comportăm mereu la fel, să urmăm niște tipare familiare și, deși ne cunoaștem propriile aspirații, ne asigurăm inconștient că acestea nu vor putea fi aduse la îndeplinire. Klaus Grawe[65] descrie acest lucru în detaliu în cadrul teoriei sale a „consecvenței“: satisfacerea dezamăgitoare a propriilor nevoi conduce la dezvoltarea unor mecanisme care vor bloca și pe viitor satisfacerea mulțumitoare a nevoilor noastre. De exemplu, năzuim la o apropiere de partenerul nostru și-l respingem imediat ce această apropiere se realizează. Aspirația rămâne neîmplinită, pentru ca nicio altă dezamăgire să nu aibă prilejul să apară. Când oamenii se îndrăgostesc, își transferă și pactele de loialitate asupra persoanei iubite. Nu numai dorințele și aspirațiile noastre neîmplinite sunt proiectate asupra celuilalt; în plus, noi sperăm ca, prin partenerul nostru, să reușim să ne vindecăm mama sau tatăl, uneori chiar și bunica sau bunicul. Copilul interior, cu zelul său pasional, nu mai poate distinge între partenerul real și imaginile interiorizate ale părinților. În acest fel, își proiectează experiențele pozitive și negative asupra relației de cuplu.

Cele mai recente descoperiri realizate de cercetările asupra creierului demonstrează că acesta este un organ axat pe relaționări, așa încât se află într-un flux constant de schimburi cu mediul său social. În cartea sa Die Therapie des Paar-Unbewussten (Terapia inconștientului cuplului), psihologul și psihoterapeutul Roland Kachler descrie rolul jucat de biografiile ambilor parteneri, dar și de procesele lor corporale comune și de coluziunea nevoilor, adică de interacțiunea inconștientă (dar coordonată) a cuplului, de schemele relaționale reciproc armonizate și de creativitatea inconștientului cuplului[66].

În seminariile noastre privind procesarea relației cu părintele de sex opus, adăugăm, prin urmare, un exercițiu de meditație bazat pe fantazarea în jurul relațiilor noastre de iubire. Lăsăm deschisă opțiunea acestei iubiri: căci ne putem referi la raportul cu partenerul efectiv sau cu cel ideal, dar și la o relație cu cel mai bun prieten sau cu tatăl. Astfel, se poate accesa conținutul inconștient al aspirației

după o iubire împlinită și descătușată, ce poate fi folosit apoi în activitatea de constelare a relației între fiică și tată, respectiv între fiu și mamă.

Pentru prima carte de joc ilustrată, aleasă de un participant la seminar ca să-și reprezinte simbolic relația cu părintele, este logic să alegem un set de cărți simbolizând teme legate de sfera relațională. Cărțile cu simboluri pentru iubire, realizate de Spezzano, sau cărțile cu simboluri onirice sunt foarte potrivite în acest caz. Este întotdeauna uimitor cât de multe puteți recunoaște și înțelege din lumea voastră lăuntrică pornind de la imagistica acestor cărți de joc. De exemplu, Andreas (vezi studiul de caz din Capitolul 4), concentrându-se asupra temei materne, a ales o carte înfățișând un bărbat cu o gaură în formă de inimă în piept. Sub imagine era înscris cuvântul „pierdere“. La început, Andreas s-a gândit „numai“ la pierderea tatălui său, a cărui moarte prematură o afectase atât de tare pe mama sa și pe el însuși. Dar la sfârșitul sesiunii, când a devenit clar cum tema pierderii străbate întreaga lui ascendență, cartea respectivă a căpătat un nou înțeles pentru el. A priceput că renunțase la propria sa inimă, pentru că durerea altora era prea năvalnică. Gaura decupată în piept se potrivea senzației sale de vid interior — era vorba despre excluderea și neglijarea, din proprie inițiativă, a propriei inimi. Inconștient, soția sa, Riecke, căutase un bărbat care la început părea mai rezilient decât tatăl ei, un tată bun pentru copiii săi, care să fie cu adevărat alături de ei. Cartea de joc aleasă de ea figura o femeie (ea însăși) care-l încurajează și-l motivează pe tată, în tentativa sa de a trece în balans peste o prăpastie. Prin tulburarea bipolară de care suferea, tatăl lui Riecke trebuia mereu să găsească o cale de echilibrare, căci faza de supraevaluare de sine și de grandiozitate (faza maniacală) alterna cu faza depresivă, în care se simțea bun de nimic.

Andreas, care, încă din copilărie, se simțea mereu responsabil pentru atmosfera din casa părintească, a încercat în mod constant să mențină acest echilibru (exterior) și în căsnicie și să prevină pericolul unei izbucniri emoționale prin reprimarea sentimentelor sale. Deci amândoi au avut un tată pe care au trebuit să-l întărească emoțional și pe care n-au avut niciodată voie să-l împovăreze cu adevărat cu obligațiile părintești ce-i reveneau. Aspirația după un astfel de tată este proiectată acum asupra partenerului, iar copilul interior insuficient împlinit sub aspectul îngrijirii „paterne“ devine sarcina partenerului de cuplu. Până și mama lui Andreas, care-i cruța pe amândoi (tată și fiu) și care s-a lipsit de energia ei vitală în folosul lor, își găsește o corespondență în experiența avută de celălalt partener. Riecke vrea, în cele din urmă, să fie acceptată și remarcată și „așteaptă“ aceste gesturi de la Andreas, pe care l-a confirmat și întărit întotdeauna. Andreas, pe

de altă parte, se străduiește ca, prin încurajarea lui Riecke, să-i dea putere mamei sale (mamei proiectate în Riecke), pentru ca, în fine, să se poată ocupa de satisfacerea propriilor nevoi.

Deși amândoi sunt sinceri unul față de celălalt, fluxul iubirii lor este perturbat de loialitatea față de părinții lor. Este dificil să iubești un bărbat care tânjește după iubire, dar nu o poate accepta cu adevărat pentru că propria lui inimă „nu-i aparține“. Astfel, Riecke nu are voie să-și ocupe cu adevărat „locul“ și să fie alături de soțul ei. Ambii rămân flămânzi, deși masa iubirii așternută dinaintea lor este copioasă. Astfel, drama copilăriei lor se repetă și face ca iubirea să se atrofieze cu timpul.

Datorită faptului că amândoi și-au abrogat Codul Generațional, se ivește șansa de a se angaja pe o treaptă partenerială mai matură, detașată de vechile pacte de loialitate. Când nu mai trebuie să trăim, prin procură, viața strămoșilor noștri, putem resimți, în cele din urmă, o iubire autentică în aici-și-acum.

Să depășim crizele în cuplu — să intrăm într-o nouă dimensiune prin descifrarea Codului Generațional

Parteneriatul Katharinei și al lui Max a cunoscut și el o evoluție similară. Când, acum doi ani, acești soți disperați s-au prezentat la cabinetul meu, pentru a se supune unei terapii de cuplu, încrederea reciprocă, stima de sine și speranța într-un viitor împreună se situa la un nivel scăzut. Cu puțină vreme înainte, Katharina aflase că soțul ei întreținea de o jumătate de an o aventură extraconjugală cu o colegă de serviciu mai tânără.

Deși amândoi au fost de acord că ar vrea să mai dea o șansă îndelungatei lor relații și, de dragul copiilor, să o ia de la capăt, n-au reușit să tragă linie după toate cele ce întâmplate și au suferit amândoi din cauza aprigei gelozii a Katharinei, ce se manifesta printr-un comportament de „agățare“ și prin exigența exagerată de a-i controla viața.

Max și Katharina au fost de acord să-și abroge, fiecare, Codul Generațional încheiat cu părintele de sex opus și au fost surprinși să afle de cât de mult le fusese influențată relația de cuplu de pactele de loialitate față de propria mamă, respectiv față de propriul tată. Deosebit de impresionante au fost analogiile identificate în genealogiile lor familiale.

În prima parte a terapiei de cuplu, Max a realizat că alegerea Katharinei drept parteneră fusese, de fapt, un „compromis“ făcut pe baza experiențelor sale din copilărie. În momentul încheierii căsătoriei, Max avea nevoie de o soție „cuminte“, de care să nu-i fie teamă că îl va înșela, așa cum, pe vremuri, mama lui îl înșelase pe tatăl său. Îl lezase prea tare faptul că mama sa părea să-și iubească libertatea și împlinirea de sine mai mult decât pe el, copilul ei. Max și-a amintit de serile nesfârșite când, chinuit de teama abandonului, rămânea treaz ore în șir, așteptându-și mama. Ea era o femeie dominantă, în timp ce din experiența conviețuirii cu tatăl său, Max ajunsese la concluzia că acesta era un om slab și umil. N-a vrut în ruptul capului să repete experiența din căsnicia părinților. Însă acum căsnicia sa își pierduse tot farmecul, iar Max a simțit că Katharina era prea slabă și exagerat de adaptabilă. De aceea i-a plăcut o colegă pe care a găsit-o puternică și independentă, iar soarta și-a urmat cursul.

Katharina și-a decriptat pactul de loialitate față de tatăl ei și a înțeles legătura dintre propriile ei experiențe din copilărie și cele avute cu

soțul ei, Max. Pentru a-și mulțumi tatăl, ea ar fi trebuit să rămână o neajutorată, o ființă posibil chiar asexuată, care să nu vrea să devină femeie și nu-și părăsească tatăl pentru niciun alt bărbat. Tatăl, el însuși nevolnic, a avut mare nevoie de admirația și recunoașterea pe care i-o dădea fiica sa (mititică), de care s-a simțit cu adevărat iubit. Nu suporta ideea de a o lăsa să crească.

La pubertate, Katharina a trecut printr-o perioadă grea, pentru că nu avea voie să iasă prea târziu serile și să-și aducă în casă vreun prieten. Când se mai întâmpla, trebuia să se ferească de tatăl ei. Constelarea strămoșilor a arătat apoi foarte clar ce teme fatidice similare populau ambele biografii, lăsându-și amprenta asupra criteriilor de alegere a partenerului.

Și Katharina era conștientă că bărbații „slabi“ n-aveau cum să ajungă cu adevărat la inima femeilor lor puternice. Totul începuse odată cu bunica, o femeie profund jignită și lezată, care-și pierduse în tinerețe logodnicul, într-un accident cu avionul militar. La înmormântarea acestuia, apăruse brusc o a doua logodnică, aflată în posesia unei scrisori de adio de la cel dispărut. Acela alesese să se sinucidă din disperare, pentru că făcuse o promisiune de căsătorie ambelor femei. Greaua insultă și pierderea logodnicului s-au înfipt adânc în inima bunicii lezate. Ca urmare, s-a căsătorit cu bunicul Katharinei, care a rămas, de-a lungul întregii ei vieți, doar o a doua opțiune, dar care i-a fost loial. Din această căsnicie a venit pe lume tatăl Katharinei, care a încercat în zadar să-și facă mama fericită. Ca fiu al părții parentale neglijabile (deci nu ca fiu al pilotului pierdut), tatăl Katharinei s-a simțit și el un fel de opțiune secundă. Timp de mai mulți ani, acesta a curtat-o pe mama Katharinei, care, din nefericire, fusese și ea îndrăgostită de un alt bărbat și, în cele din urmă, a cedat admiratorului aparent neglijabil. Katharina i-a absorbit sentimentul de a fi neînsemnat și și-a copleșit neajutoratul tată cu atenția și admirația ei.

Povestea ei se potrivește de minune istoricului familial al lui Max, care, la vremea respectivă, avea nevoie exact de o astfel de femeie care să-l adore și cu care să se simtă cu adevărat în siguranță. În alegerea partenerului, pe lângă certitudinea unei încrederi reciproce, Max și Katharina au reușit să-și respecte, din mai multe puncte de vedere, pactele de loialitate încheiate cu părintele de sex opus, dar și cu cel de același sex.

În calitate de model pentru tatăl său, Max interpretează acum partitura soțului nesupus, dar îi rămâne fidel tatălui prin faptul că nu-și arogă un ascendent asupra acestuia; totodată, precum tatăl, Max

simte totuși amenințarea că va eșua în parteneriat și, în cele din urmă, va fi silit să se descătușeze. Aidoma mamei sale, el devine agresor și-și umilește și îndurerează soția, mutându-se la iubita sa timp de mai multe luni. Cu toate acestea, el însuși suferă într-atât de pe urma comportamentului său, încât se decide să-și descifreze Codul Generațional și anulează pactul de loialitate încheiat cu mama.

Katharina nu-și depășește mama, ci rămâne, ca și aceasta, o soție slabă, cuminte, care nu ține să-și susțină propria-i opinie și lasă luarea deciziilor pe seama părinților ei. Deși dezvoltă multe calități materne, rămâne, totuși, o cantitate neglijabilă în materie de atracție sexuală. Precum tatăl, trăiește cu sentimentul de a nu fi atât de importantă, se retrage în rândul al doilea. Odată cu declanșarea crizei conjugale, asumarea rolului de „persoană neglijabilă“ pare să câștige teren, însă Katharina se opune cu dârzenie și își anulează pactul de loialitate încheiat cu tatăl ei. Katharina abrogă, de asemenea, și pactul de loialitate față de mamă, își recapătă dreptul la propria opinie, ca să se bazeze pe sine și pe propriile-i forțe, și dezvoltă, din ce în ce mai mult, o personalitate puternică, de femeie animată de încredere de sine. Luptă pentru salvarea relației, își înfruntă soțul și poartă de grijă propriei vieți. În timp ce Max încă trăiește cu iubita lui, Katharina începe o nouă viață. Își ia un nou serviciu, pleacă singură în vacanță cu copiii, se întâlnește cu prietenii și ia poziție în conflictele legate de creșterea copiilor. Continuă să lase ușa deschisă pentru Max, în caz că acesta ar vrea să se întoarcă. Chiar dacă ea a devenit din ce în ce mai mult femeia pe care Max și-o dorise de fapt, el trebuie mai întâi să învețe cum să se adapteze conviețuirii cu o femeie puternică. Katharina nu mai este șoricuța gri de pe vremuri, iar alți bărbați au băgat de seamă lucrul acesta. Ea îi dă lui Max destule replici și merge pe drumul ei. După ce Max și-a anulat pactul încheiat cu mama sa, își pierde temerile legate de femeile puternice și independente. Astăzi Max și Katharina locuiesc din nou împreună. Nu toate rănile s-au vindecat încă, dar dragostea lor a ajuns la o nouă dimensiune și a cunoscut o maturizare miraculoasă. Acest lucru ne dă motive să sperăm că dragostea poate avea câștig de cauză.

[65] Grawe, Klaus (2004).

[66] Kachler, Roland (2015).

19. Metoda Codului Generațional este oare eficace?

Evaluarea eficacității terapiei de grup bazate pe metoda Codului Generațional

Un studiu-pilot, elaborat de Mareike Dietz, în cooperare cu Universitatea Tehnică din Braunschweig

Pentru a dobândi și o altă percepție, nu numai pro domo, subiectivă, asupra eficacității muncii noastre, am întâmpinat cu mare deschidere studiul-pilot condus de Mareike Dietz, ca parte a tezei sale de masterat, susținută la UT Braunschweig în 2014/2015. Obiectivul acesteia a fost investigarea eficacității metodei în ceea ce privește reducerea incongruenței (Grosse Holtforth, Grawe & Tamcan, 2004) și a numărului și severității simptomelor (Franke, 2014), dar și creșterea nivelului de satisfacție față de viață (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher și Brähler, 2000). Persoanele din grupul terapeutic urmărit (participanții la seminariile consacrate Codului Generațional) și cele din grupul de control (persoane aflate în psihoterapii individuale — ne referim la abordări validate) au fost intervievate, înainte și după terapia de grup, ca și trei luni mai târziu, cu privire la parametrii de mai sus (evaluări pre- și post-terapie, dar și evaluare de urmărire — follow-up).

Mareike Dietz a vrut să vadă dacă metoda este eficace și cum ar putea fi evaluat succesul acesteia. Pentru a fundamenta teoretic efectul intervenției în ceea ce privește deblocarea dezvoltării identității și consolidarea capacității de atașament și de relaționare, ea s-a bazat pe teoria consecvenței a lui Grawe (2004) și a selectat conceptul de „incongruență“ descris în teoria grawiană drept principal criteriu de investigație. Prin „incongruență“, Grawe înțelege discrepanța percepută între propriile obiective și realitate. Dacă propriile obiective nu pot fi atinse în mediul vieții cotidiene, nevoile de bază rămân nesatisfăcute și generează un sentiment de incongruență.

Prin metafora copacului și a rădăcinilor sale rănite, arătăm cum experiențele transferate de generațiile anterioare pot limita capacitatea de absorbție a „rădăcinilor“, ceea ce are drept consecință faptul că descendenții nu pot și nu le este permis să-și satisfacă propriile nevoi. Chiar dacă satisfacerea nevoilor proprii ar putea fi facilitată dacă ei ar ignora respectivele conținuturi transferate transgenerațional, pactul de loialitate, încheiat în copilărie cu părinții, prevede împingerea propriilor nevoi în plan secund, pentru a obține, înainte de toate, vindecarea părinților. Capacitatea de „asimilare“ se

diminuează și generează senzația de incongruență. Alte modele, cum ar fi cele ale lui Deci și Ryan (1991, 2000), presupun, de asemenea, existența unor moduri de acțiune ce corelează nevoile de bază și dezvoltarea psihică.

Premisele de bază ale modelului teoretic al consecvenței, conform lui Grosse Holtforth și lui Grawe (2003), presupun că incongruența ar fi o cauză a formării simptomelor psihopatologice și al nivelului scăzut al stării de bine. În plus, incongruența contribuie la menținerea tulburărilor psihice și la dezvoltarea simptomelor adiacente, iar tulburările psihice în sine pot duce, la rândul lor, la noi incongruențe în mintea celor afectați.

În calitate de dezvoltatoare ale metodei Codului Generațional, am fost interesate, în primul rând, dacă abrogarea pactului de loialitate ajută la refacerea receptivității „rădăcinilor“ și dacă persoana în cauză poate reduce incongruența, în sensul unei diminuări a discrepanței între imaginea de sine (și obiectivele de viață urmărite în prezent) și sinele autentic, cu potențialul său blocat. Prin satisfacția față de viață înțelegem existența unei armonii între ființa noastră și propriile noastre emoții, ceea ce n-are nimic de-a face cu un sentiment constant de elație sau de euforie. Pentru noi, fericirea este mai degrabă capacitatea de a accepta toate componentele propriei noastre personalități ca aparținând propriei persoane, de a putea percepe propriile sentimente în toată profunzimea lor și de a le exprima în mod corespunzător, fără a ne lăsa dominați de acestea (a se compara și cu interpretările lui Arno Gruen).

În urma procesului de vindecare, constatăm o reducere a simptomelor și a severității acestora. Acum, corpul nu mai trebuie să adăpostească emoții care nu puteau fi exprimate adecvat și nici percepute conștient. În loc să fie preluate, prin procură, la nivel psihosomatic, emoțiile se „coagulează“ și ating pragul conștiinței, inițiindu-se un proces de integrare.

Mareike Dietz a reușit să prezinte, în cadrul studiului ei, primele indicii ale eficacității metodei.

În sprijinul existenței unei diminuări a incongruenței, ar putea fi invocat un efect terapeutic, potrivit căruia numărul și severitatea simptomelor au prezentat o tendință de descreștere mai amplă la participanții din grupul de intervenție, comparativ cu cei din grupul de control. O creștere semnificativă a satisfacției față de viață nu a fost

constatată la niciunul dintre cele două grupuri.

Din moment ce știm din feedbackurile primite de la participanții noștri că o creștere a satisfacției față de viață are loc, într-adevăr, numai după o perioadă mai lungă de timp (după aproximativ șase luni), noi presupunem că un studiu de urmărire pe o durată postterapeutică mai întinsă ar putea confirma acest lucru, în mod pozitiv. Drept motiv invocăm faptul că înflorirea potențialului autentic are nevoie de o perioada mai lungă de timp după înlăturarea „blocajului de la nivelul dezvoltării identității". „Stingerea focului nevrotic", cu ajutorul căruia copilul se mobilizase pentru salvarea părinților și care îi asigura și energia necesară, poate provoca o criză temporară la nivel de orientare existențială. În opinia noastră, evaluarea finală a studiului a pierdut din vedere această fază a procesului.

În general, am fost foarte încântate, văzând în acest studiu o confirmare a demersului potrivit căruia, prin descifrarea Codului, poate fi inițiat un proces eficient de evoluție plenară, iar rădăcinile arborelui genealogic pot fi aduse din nou în situația de a absorbi „hrana" benefică, de care e nevoie pentru o dezvoltare psihică normală. Studiul este disponibil, pentru consultare și culegerea de informații suplimentare.

Mulțumiri

Dorim să le mulțumim tuturor celor care ne-au îngăduit să luăm parte la traseul vindecării lor și ne-au oferit profunde intuiții asupra vieții lor și asupra celei a familiei și istoriilor ei ancestrale. Aceste prețioase observații etiologice ne-au permis să înțelegem metoda Codului Generațional și efectele sale corespunzătoare și să tragem multiple concluzii, astfel încât am avut posibilitatea de a aprofunda și îmbunătăți încontinuu constatările noastre referitoare la ameliorarea transferului transgenerațional al tiparelor de relații disfuncționale și a repunerilor în scenă a experiențelor traumatice.

O mulțumire specială se îndreaptă către oamenii care ne-au permis să reproducem în carte, sub formă de studii de caz, istoria și evoluția procesului lor de vindecare.

Mulțumim profesorilor și profesoarelor noastre care ne-au încredințat cunoștințele și înțelepciunea lor, sperând că se vor bucura alături de noi de dezvoltarea pe mai departe a unora dintre ideile lor și a conceptului nostru integrativ de vindecare. Suntem deosebit de recunoscătoare față de prof. dr. Martin Kirschenbaum, față de Hilda Billion (specialistă în terapie corporală și de familie), dar și față de Alfred Dürkopp și Albert Pesso, trei dintre aceștia nemaifiind din păcate printre noi.

Fără strămoșii și fără urmașii noștri, noi n-am fi cine suntem astăzi. Ne-am abrogat pactele cu strămoșii noștri și ne-am descătușat potențialul. Astăzi, iubirea și atitudinea conciliantă ne leagă de ei. Înțelegerea a înlocuit recriminările și ambivalențele, atașamentul și respectul ne fac să le înțelegem soarta ca parte a propriei noastre istorii. Talentele lor, punctele lor forte, potențialul și experiențele lor de viață ne-au întărit rădăcinile. Cu dragoste profundă, le mulțumim mamelor și taților noștri pentru că ne-au dat viață și ne-au crescut.

Ne simțim foarte atașate de copiii și de nepoții noștri. Și noi am transferat teme de viață și răni, dar sperăm că prin descoperirile noastre, le-am oferit totuși suficiente oportunități, pentru ca într-o zi să-și poată descifra Codul Generațional și să devină liberi să-și trăiască propria viață.

Scrisoare către cititorii români

Cunoașterea istoriei și originilor este absolut necesară pentru ființa umană. Esența și valoarea istoriei strămoșilor noștri, influența și impactul experienței lor asupra vieții noastre au rămas aceleași din cele mai vechi timpuri. Acum nu facem altceva decât să acordăm atenție unor lucruri, care, deși intuite de mii de ani, abia acum sunt demonstrate științific. Da, suntem moștenitori ai sumei experiențelor celor din care ne tragem. Căci nu numai trauma se moștenește, ci și iubirea.

Preocuparea pentru înțelegerea acestui proces și a felului în care își pune amprenta asupra destinului nostru și dorința de a găsi niște moduri în care am putea interveni în vindecarea suferințelor transmise de-a lungul generațiilor a trezit un mare interes în rândul psihoterapeuților.

Noi, Sabine Lück și Ingrid Alexander, am creat o metodă de lucru cu teme transgenerаționale care este utilă nu numai celor care vor să își descopere genealogia. După descoperirea metodei Generation-Code® (Codul Generațional), a devenit necesar și important să dezvoltăm, să proiectăm și să transmitem conținuturi de formare profesională către o largă audiență, propunând această metodă nu numai publicului format în psihoterapie, ci și profesioniștilor din diverse alte domenii specializate în îngrijirea și consilierea oamenilor.

Am denumit aceasta metodă Generation-Code® pentru a sugera ideea de descifrare și de re-încifrare a încărcăturii epigenetice pe care fiecare dintre noi o poartă în ADN.

Până acum am lucrat și am împărtășit metoda în Germania, Elveția, Austria, Namibia, Africa de Sud, Coreea de Sud. Bineînțeles ca tematica transgenerațională în context istoric și social diferă de la o regiune la alta, însă un lucru rămâne comun tuturor și acesta stă la baza metodei noastre: conflictul de bază arhaic și contractul de loialitate dintre copil și părinții săi. Acest contract se manifestă și se repetă la infinit în forme infinite, după același model ancestral, indiferent de țară, de limbă, de istorie. Clauzele de fier ale acestui contract de loialitate sunt aceleași, indiferent că e „semnat“ în Austria, Coreea, Germania sau România.

De aceea ne bucurăm că Editura Trei facilitează aducerea către publicul românesc a cărții noastre, care prezintă această metodă.

Suntem încântate că aceasta se întâmplă în parteneriat cu International Center of Psychogenealogy (ICP), datorită unei întâmplări minunate din trecut care a dus la prietenia dintre președinta institutului, psihoterapeuta Cristina Schmidt, și Timea Müller, colega noastră, originară din Sighet, România. Timea este formată la Institutul pentru Procese Transgenerationale din Wendeburg, pe care noi (autoarele) îl coordonăm, și tot ea este cea care ne-a convins ca România are mare nevoie de o împăcare cu propriul trecut, de prelucrarea moștenirilor complicate din trecutul istoric, așa încât acestea să-și găsească propriul loc în inimile oamenilor. Și dacă în Germania, o țară extrem de complicată transgenerațional, metoda noastră ajută, suntem sigure că, în curând, și România va păși pe un drum al reconcilierii cu propriul trecut.

Ceea ce va urma după publicarea traducerii acestei cărți este deschiderea porților școlii de formare tuturor celor interesați în metoda Generation-Code®. În curând sperăm ca unul dintre instrumentele metodei Generation-Code®, jocul de diagnoză și terapie familială transgenerațională „Rădăcini Puternice“®, să ajungă în cât mai multe mâini de profesioniști din România. Jocul a fost dezvoltat pe baza conceptelor Generation-Code® și Generation-Code for Kids® și ține cont de cele mai recente descoperiri neurobiologice și epigenetice din domeniul psihoterapeutic și educațional.

Metoda Generation-Code® și instrumentele acesteia — Rădăcini Puternice® și Farmacia de Jocuri® — au fost create pentru a ne ajuta să oprim transmiterea dureroasă a moștenirii ancestrale și a găsi urme de iubire în lanțurile ereditare; pentru a crea noi planuri de viață care să corespundă adevăratului potențial uman; pentru a face pace cu trecutul nostru și al strămoșilor noștri; și, în fine, pentru a ne putea trăi cu adevărat propria viață.

Din experiența noastră de peste 20 de ani, știm că aceste lucruri sunt posibile, așa că vă invităm pe acest drum și vă dorim succes!

Sabine Lück și Ingrid Alexander

Bibliografie

Alberti, Bettina (2014): Seelische Trümmer: Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas. München: Kösel

Amarque, Tom și Markert, Bernd (Hrsg.) (2010): Was ist Liebe? Eine integrale Anthologie über die Facetten der Liebe. Sencelles: Phänomen-Verlag

Baer, Udo, și Frick-Baer, Gabriele (2015): Kriegserbe in der Seele. Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft. Weinheim: Beltz

* * * (2010): Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig Verlag

Bandler, Richard și Grinder, John (1968): Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP). Paderborn: Junfermann

Bauer, Joachim (2011): Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. München: Blessing

* * * (2008): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Heyne

* * * (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe

* * * (2005): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München: Piper

Benedetti, Gaetano și Rychner, Paul (1983): Todeslandschaften der Seele. Psychopathologie, Psychodynamik und Psychotherapie der Schizophrenie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Bergmann, Wolfgang (2013): Kleine Jungs, große Not. Wie wir ihnen Halt geben. Weinheim: Beltz

Bleckwedel, Jan (2011): Systemische Therapie in Aktion. Kreative Methoden in der Arbeit mit Familien und Paaren. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Bode, Sabine (2004): Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. Stuttgart: Klett-Cotta

* * * (2009): Kriegsenkel. Stuttgart: Klett-Cotta

* * * (2011): Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. Stuttgart: Klett-Cotta

Böschemeyer, Uwe (2005): Unsere Tiefe ist hell. Wertimagination — ein Schlüssel zur inneren Welt. München: Kösel

Boszormenyi-Nagy, Ivan (2015[10]): Unsichtbare Bindungen: Die Dynamik familiärer Systeme. Stuttgart: Klett-Cotta

Boszormenyi-Nagy, Ivan și Krasner, Barbara R. (1986): Between Give And Take: A Clinical Guide To Contextual Therapy. Brunner/Mazel

Bohleber, Werner, Leuzinger, Marianne, Zwiebel, Ralf (2003): Trauma, Beziehungen und soziale Realität. Tübingen: Edition Diskord

Bowlby, John (2014): Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie. München: Ernst Reinhardt

Boyesen, Gerda (1994): Über den Körper die Seele heilen. Biodynamische Psychologie und Psychotherapie. Eine Einführung. München: Kösel

Bradshaw, John (1999): Familiengeheimnisse. München: Goldmann

Brisch, Karl-Heinz: Die Weitergabe von traumatischen Erfahrungen von Bindungspersonen an Kinder. In Rauwald, Marianne (ed.): Vererbte Wunden, op. cit.

Brisch, Karl-Heinz; Grossman, David et al. (2010): Bindung und seelische Entwicklungswege. Beiträge von Karlen Lyons-Ruth et al. Stuttgart: Klett Cotta

Buchholz, Michael B. (1990): Die unbewusste Familie — Psychoanalytische Studien der Familie in der Moderne. Berlin-Heidelberg: Springer

Cleese, John și Skynner, Robin (1998): Familie sein dagegen sehr. Paderborn: Junfermann

Dahlheim, Werner (2013): Augustus: Aufrührer, Herrscher, Heiland. München: C.H. Beck

Dawirs, Ralph (2008): Endlich in der Pubertät. Weinheim: Beltz

Dawirs, Ralph et al. (2012): Riskante Jahre, Überlebenswichtige Anmerkungen zur Kindheit. Weinheim: Beltz

Dawirs, Ralph și Moll, Gunther (2011): Die 10 größten Erziehungsirrtümer und wie wir es besser machen können. Weinheim: Beltz

De Bellis M.D., Keshavan M.S., Clark D.B., Casey B.J., Giedd J.N., Boring A.M. et al.: „Developmental traumatology. Part II: Brain development“. Biological psychiatry. 1999;45(10): 1271–1284.

Deci, Edward L. și Ryan, Richard M. (1991): „A Motival Approach to Self: Integration in Personality“. In Dienstbier, E.A. (ed.). Perspectives on motivation, (pp. 227–228). Lincoln: University of Nebraska Press

* * * (2000): „The »what« and »why« of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior“. Psycholgical Inquiry, 11(4), 227–268.

Diegelmann, Christa (2009): Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST. Stuttgart: Klett-Cotta

Dietz, Mareike (2015): Evaluation zur Wirksamkeit der Gruppentherapie Generation Code — eine Pilotstudie.

Dorrmann, Wolfram (2002): Suizid — Therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

Dozier, Manni, Gordon (2006) „Foster children‘s diurnal production of cortisol: an exploratory study“. Child Maltreat. 2006 May; 11(2): 189–97

Ehlers, Anke (1999): Posttraumatische Belastungsstörung. Göttingen: Hogrefe

Eilert, Dirk W. (2013): Mimikresonanz. Gefühle sehen. Menschen verstehen. Paderborn: Junfermann

Eliachett, Caroline (1997): Das Kind, das eine Katze sein wollte. München: dtv

Elschenbroich, Donata (2001): Das Weltwissen der Siebenjährigen: Wie Kinder die Welt entdecken können. München: Verlag Antje Kunstmann

Erikson, Erik H. (2015): Copilărie și societate. București: Trei.

Ermann, Michael (1999): Psychotherapeutische und psychosomatische Medizin. Stuttgart: Kohlhammer

Fahrenberg, Jochen, Myrtek, Michael, Brähler, Elmar (2000): Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ). Göttingen: Hogrefe

Fallon, James (2015): Der Psychopath in mir — Die Entdeckungsreise eines Neurowissenschaftlers zur dunklen Seite seiner Persönlichkeit. München: Herbig

Firus, Christian, Schleier, Christian, Geigges, Werner și Reddemann, Luise (2012): Traumatherapie in der Gruppe. Stuttgart: Klett-Cotta.

Frankl, Viktor E. (1986): Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse. UTB Reinhard

Freud, Sigmund (2015): Die Wiederkehr des infantilen Totemismus. The Perfekt Library

Fröhlich-Gildhoff, Klaus și Rönnau-Böse, Maike (2014): Resilienz. München: Reinhardt

Furth, Gregg M. (2008): Heilen durch Malen. Die geheimnisvolle Welt der Bilder. Norderstedt: Books on Demand

Gehrke Luthman, Shirley și Kirschenbaum, Martin (1997): Familiensysteme — Wachstum und Störungen. Einführung in die Familientherapie. München: Pfeiffer

Giesecke, Hermann (1997): Wenn Familien wieder heiraten. Neue Beziehungen für Eltern und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta

Grawe, Klaus (2004): Bedürfnisbefriedigung und psychische Gesundheit in Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe

Green, Andre. (2011). Die tote Mutter. Psychoanalytische Studien zu Lebensnarzissmus und Todesnarzissmus. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Grosse Holtforth, Martin, Grawe, Klaus și Tamcan, Özgur (2004): „Inkongruenzfragebogen (INK)“. Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie, 32(4), 315–323

Grossmann, Klaus E. și Grossmann, Karin (coord.) (2011): Bindung und menschliche Entwicklung: John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta

Gruen, Arno (1994): Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. München: dtv

* * * (1992): Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität. München: dtv

Gudjons, Herbert, Pieper, Marianne, Wagener, Birgit (1999): Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung. Hamburg: Bergmann und Helbig

Hähnlein Vera și Rimpel, Jürgen (2008): Systemische Psychosomatik. Stuttgart: Klett Cotta

Hansen, Hartwig (2014): A–Z der Interventionen in der Paar-und Familientherapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Hautzinger, Martin (1998): Depression. Göttingen: Hogrefe

Hay, Louise L.: Meditationen für Körper und Seele. Berlin: Allegria

Herman, Eva și Steuer, Maria (2010): Mama, Papa oder Krippe? Erziehungsexperten über die Risiken der Fremdbetreuung. Holzgerlingen: SCM Hänssler

Hoffmann, Nicolas și Hoffmann, Birgit (2005): Wenn Zwänge das Leben einengen. Mannheim: PAL

Huber, Johannes (2011): Liebe lässt sich vererben. Wie wir durch unseren Lebenswandel die Gene beeinflussen können. München: Zabert Sandmann

Hüther, Gerald (2013): Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main: Fischer

Hüther, Gerald și Aarts, Maria (2011): Beziehung wirkt Wunder. Was Kinder und Jugendliche zum Aufwachsen brauchen. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk

Jung, C.G. (2017): Omul și simbolurile sale. București: Trei

Jureit, Ulrike (2006): Generationenforschung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Kachler, Roland (2015): Die Therapie des Paar-Unbewussten. Ein tiefenpsychologisch-hypnosystemischer Ansatz. Stuttgart: Klett-Cotta

Kaiser Rekkas, Agnes (coord.) (2013): Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen. Heidelberg: Carl Auer

Kaplan, Louise J. (1995): Die zweite Geburt. Die ersten Lebensjahre des Kindes. München: Piper

Kaplan-Williams, Strephon (2000): Traum Symbol Karten. Güllesheim: Silberschnur Verlag

Kast, Verena (2018): Fiicele tatălui, fiii mamei. Căi de ieșire din complexele paterne și materne. București: Trei

* * * (2009): Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen. Freiburg: Kreuz Verlag

* * * (2014) Abschied von der Opferrolle. Freiburg: Herder

Kharitidi, Olga (2005) Samarkand. Eine Reise in die Tiefen der Seele. Berlin: List

Kharitidi, Olga (2005): Das weiße Land der Seele. Berlin: List

Kinkele, Thomas (2000): Spirituelles Räuchern. Oberstorf: Windpferd

Kögler, Michael (2014): Familie — Krieg — Trauma — Sucht. Warum die Vergangenheit nicht ruhen kann. Saarbrücken: Akademiker Verlag

Kogan, Ilany (2001): Strigătul copiilor muți. Psihanaliză și holocaust, București: Trei.

Kontext, Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie: Band 46 2/2015: „Qualitäten in der Ausstellungsanleitung“

Korittko, Alexander și Pleyer, Karl Heinz (2011): Traumatischer Stress in der Familie. Systemtherapeutische Lösungswege. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Krähenbühl, Verena, Jellouschek, Hans, Kohaus-Jellouschek, Margarete și Weber, Roland (2011): Stieffamilien: Struktur, Entwicklung, Therapie. Freiburg: Lambertus

Krüll, Marianne (2009): Die Geburt ist nicht der Anfang. Die ersten Kapitel unseres Lebens — neu erzählt. Stuttgart: Klett-Cotta

Kumbier, Dagmar (2013) Das Innere Team in der Psychotherapie. Stuttgart: KlettCotta

Lerner, Isha și Lerner Mark (1997): Tarot für das innere Kind. 78 Tarotkarten. Güllesheim: Silberschnur Verlag

Levine, Peter A. și Kline, Maggie (2015): Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. München: Kösel

Liedloff, Jean (1991): Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung der Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. München: Beck

Limmer, Stefan (2015): Versöhnung mit den Ahnen. Mit der 7-Generationen-Aufstellung zu ungeahnter Kraft. München: Arkana

Lowen, Alexander (2008): Bioenergetik — Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Rowolt rororo Sachbuch

Lück, Sabine (2013): Starke Wurzeln — Das Generation-Code Spiel für Diagnostik und Familientherapie. Wendeburg: Glückspiele-Verlag für therapeutische Spiele und Materialien

* * * (2014): Kleine Angsthäschen — Ein Lernspiel für den Umgang mit Angst und Mut. Wendeburg: Glückspiele-Verlag für therapeutische Spiele und Materialien

Maaß, Evelyne și Ritschl, Karsten (1996): Phantasiereisen leicht gemacht. Die Macht der Phantasie. Paderborn: Junfermann

Maaz, Hans-Joachim (2015): Der Lilith-Komplex. München: dtv

Mahr, Albrecht (2003): Konfliktfelder — Wissende Felder: Systemaufstellungen in der Friedens- und Versöhnungsarbeit. Heidelberg: Carl Auer

* * * (2016): Von der Illusion einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein. München: Scorpio

Maneros, Andreas (2013): Irrsal, Wirrsal, Wahnsinn — Persönlichkeit, Psychose und psychische Konflikte in Tragödien und Mythen. Stuttgart: Schattauer

Miller, Alice (2001): Evas Erwachen. Über die Auflösung emotionaler Blindheit. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Milz, Ingeborg (1996): Neuropsychologie für Pädagogen. Neuropsychologische Voraussetzungen für Lernen und Verhalten.

Dortmund: Borgmann

Minuchin, Salvador (2015): Familie und Familientherapie: Theorie und Praxis struktureller Familientherapie. Freiburg: Lambertus

Moser, Tilmann și Pesso, Albert (1998): Strukturen des Unbewussten. Protokolle und Kommentare. Frankfurt: Suhrkamp.

Müller-Münch, Ingrid (2015): Die geprügelte Generation. Kochlöffel, Rohrstock und die Folgen. München: Piper.

Ottomeyer, Klaus (2011): Die Behandlung der Opfer. Über unseren Umgang mit dem Trauma der Flüchtlinge und Verfolgten. Stuttgart: Klett-Cotta

Parnes, Ohad, Vedder, U. și Willer, S.: Das Konzept der Generation. Eine Wissenschafts- und Kulturgeschichte. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Perls, Fritz (2002): Grundlagen der Gestalttherapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Perry, Bruce D. și Szalavitz, Maia (2008): Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. München: Kösel

Pesso, Albert și Perquin, Lowijs (2007): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien

Pesso, Albert (1999): Dramaturgie des Unbewussten. Eine Einführung in die psychomotorische Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Pletzer, Marc A. (2007): Emotionale Intelligenz. Das Trainingsbuch. Freiburg: Haufe-Lexware

Radebold, Hartmut (2014): Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Hilfen für Kriegskinder im Alter. Stuttgart: Klett-Cotta

Radebold, Hartmut, Bohleber, Werner și Zinnecker, Jürgen (coord.) (2009): Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten. Interdisziplinäre Studien zur Nachhaltigkeit historischer Erfahrungen über vier Generationen. Weinheim: Juventa

Rauwald, Marianne (coord.) (2013): Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Weinheim: Beltz

Rebillot, Paul (2008): Die Heldenreise — Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Wasserburg: Eagle Books

Reddemann, Luise (2015): Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten. Eine Annäherung. Stuttgart: Klett-Cotta

Reiter, Leonhard (coord.) (2014): Symbole in Märchen, Mythen und Therapie. Buchhaus.ch

Reitz, Michael (2014): Helm Stierlin — Zeitzeuge und Pionier der systemischen Therapie. Heidelberg: Carl Auer

Richter, Horst Eberhard (1969): Eltern, Kind, Neurose. Reinbek: rororo

Rogge, Jan-Uwe (1997): Kinder haben Ängste. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten. Reinbek: Rowohlt

Rudolf, Gerd (2000): Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage. Stuttgart: Thieme

* * * (coord.) (2002): Leitlinien Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Schattauer

Ruhe, Hans G. (2014): Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felde. Weinheim: Beltz Juventa

Satir, Virginia (1994): Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Paderborn: Junfermann

Scheck, Stefanie (2007) Das Stufenmodell von Erik H. Erikson. München: Grin Verlag

Schellenbaum, Peter (2000): Träum dich wach. Lebensimpulse aus der Traumwelt. München: dtv

* * * (1999): Die Wunde der Ungeliebten. Blockierungen und Verlebendigung der Liebe. München: dtv

* * * (1998): Die Spur des verborgenen Kindes. Heilung aus dem Ursprung. München: dtv

* * * (1991): Das Nein in der Liebe. Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung. München: dtv

* * * (2000): Im Einverständnis mit dem Wunderbaren. München: Kösel

Schützenberger, Anne A. (2003): Oh meine Ahnen, wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt. Heidelberg: Carl Auer

von Schlippe, Arist și Schweitzer, Jochen (2010): Systemische Interventionen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Schrenker, Leonhard (2008): Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Stuttgart: Klett-Cotta

Schwegler, Christian (2014): Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten. 50 Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen. Kaltenkirchen: Mad Mans Magic

Seltzer, Wencke J. (2005): Sieben stumme Jahre. Geschichten aus der Familientherapie. München: btb

Sheldrake, Rupert (2008): Das schöpferische Universum: Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz. München: Nymphenburger

Sparrer, Insa (2006): Systemische Strukturaufstellungen: Theorie und Praxis. Heidelberg: Carl Auer

Spezzano, Chuck (2015): Karten der Liebe. 84 farbige Karten mit Begleitbuch. Petersberg: Via Nova.

Spork, Peter (2012): Der zweite Code. Epigenetik oder: Wie wir unser Erbgut steuern können. Reinbek: Rowohlt.

Stern, Daniel N. (2019): Nașterea unei mame. Cum te schimbă pentru totdeauna experiența maternității. București: Trei.

Stierlin, Helm (1982): Delegation und Familie. Berlin: Suhrkamp.

Szejer, Myriam (1998): Platz für Anne. München: Verlag Antje Kunstmann.

Tesarz, Jonas, Seidler, Günter H. și Eich, Wolfgang (2015): Schmerzen behandeln mit EMDR — das Praxishandbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tillmetz, Eva (2012): Familienaufstellungen. Sich selbst verstehen — die eigenen Wurzeln entdecken. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tinker, Robert H. și Wilson, Sandra A. (2006): EMDR mit Kindern. Ein

Handbuch. Paderborn: Junfermann.

Tsirigotis, Cornelia, von Schlippe, Arist și Schweitzer, Jochen (Hrsg.) (2015): Coaching für Eltern. Mütter, Väter und ihr »Job«. Heidelberg: Carl-Auer

Ullmann, Harald, Wilke Eberhard (coord.) (2012): Handbuch Katathym Imaginative Psychotherapie. Bern: Verlag Hans Huber

Ulsamer, Bertold (1999): Ohne Wurzeln keine Flügel. Die systemische Therapie von Bert Hellinger. München: Goldmann

Van der Kolk, Bessel (2016): Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: G.P. Probst

Visher, Emily B., und Visher, John S. (1995): Stiefeltern, Stiefkinder und ihre Familien. Probleme und Chancen. Weinheim: Beltz

Weber, Gunthard (2010): Zweierlei Glück. Das Familienstellen Bert Hellingers. Heidelberg: Carl Auer

Weber, Gunthard și Stierlein, H. (1989): In Liebe entzweit. Die Heidelberger Familientherapie der Magersucht. Reinbek: Rowohlt

Weber, Gunthard, Schmidt, Gunther, Simon, Fritz B. (2013): Aufstellungsarbeit revisited. Heidelberg: Carl Auer

Weinhold, Jan, Bornhäuser, Annette, Hunger, Christina și Schweitzer, Jochen (2014): Dreierlei Wirksamkeit. Die Heidelberger Studie zu Systemaufstellungen. Heidelberg: Carl Auer

Whitaker, Carl (1991): Das David & Goliath Syndrom. Manifeste eines Familientherapeuten. Paderborn: Junfermann

Willemsen, Roger (2010): Der Knacks. Fischer Taschenbuch Verlag

Willi, Jürg (2002): Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta

Wöller, Wolfgang și Kruse, Johannes (2002): Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Basisbuch und Praxisleitfaden. Stuttgart: Schattauer

Yalom, Irvin (2011): Darul psihoterapiei. București: Vellant.

* * * (2008): Tratat de psihoterapie de grup. București: Trei

Dacă îți cunoști rădăcinile, te cunoști pe tine însuți!

Jocul de terapie „Rădăcini Puternice“® a fost dezvoltat de psihoterapeuta Sabine Lück pe baza conceptelor Generation-Code® și Generation-Code for Kids®, ținând cont de cele mai recente

descoperiri neurobiologice și epigenetice pentru domeniul psihoterapeutic și educațional. În curând acest joc va putea fi folosit și în România. El poate fi folosit pentru terapie individuală, de cuplu și de familie, pentru consiliere și muncă biografică, precum și în multe alte situații. Nu doar psihoterapeuții pot folosi acest instrument, ci și asistenții sociali, pedagogii, consilierii pe teme de familie, persoanele care însoțesc vârstnici, mediatorii etc.

Acest joc este o oportunitate minunată de a obține acces la propria biografie și la propriul Generation-Code®, fără teamă și într-un mod jucăuș. Efectul jocului de stimulare a resurselor întărește capacitatea de a relaționa și îi ajută pe membrii familiei să simtă pozitiv legătura cu ei înșiși și cu celălalt. Jocul oferă părinților șansa de a-și corecta propriile experiențe din copilărie și de a-și descoperi adevăratul potențial. „Îngrijirea“ strămoșilor cu „serul vindecător“ ideal, dezvoltat individual, îi permite protagonistului să-și rezolve propriul cod Generation-Code®. Efectul vindecător al experienței emoționale centrate pe corp îi vizează pe părinții și strămoșii ideal îngrijiți, care nu mai au nevoie de copilul lor pentru propriile nevoi; acest efect vindecător este trăit ca o nouă experiență „implantată“ într-un trecut ipotetic și ancorată eficient. Această experiență profundă permite o nouă viziune asupra nouă înșine și asupra potențialului autentic ce poate fi folosit acum pentru a ne modela propria viață și relațiile autentice.

Jocul de terapie „Rădăcini Puternice“® va putea fi achiziționat în curând împreună cu un curs de formare și cu o introducere în metoda Generation-Code®. Accesul la curs este destinat persoanelor care lucrează în terapie și consiliere, în diferite contexte sociale. Workshopul de formare va dura 2 zile:

Ziua 1: Mică introducere teoretică în conceptul Generation-Code®/ Conflictul de bază arhaic și contractul de loialitate/ Consecințele contractului de loialitate asupra dezvoltării identității/ Dizolvarea contractului și dezvoltarea potențialului autentic/ Corectarea experiențelor.

Ziua 2: Introducere în jocul „Rădăcini Puternice“® / Intervenții, tehnici de chestionare, procese/ Recunoașterea Codul Generațional și implementarea diagnostică și terapeutică/ Prezentarea jocului: reguli de joc, procese, utilizare în diferite cadre/ Experimentare.

Timea Müller, sociopsihopedagog specializat în terapia sistemică de familie, terapeut, supervizor și formator în metoda Generation-Code® și membru al International Center for Psychogenealogy (https://systemisch-beletagebk.de)

Cristina Schmidt, psihoterapeut specializat în psihodramă și terapie transgenerațională, profesor asociat la Facultatea de Psihologie și Științele Educației de la Universitatea din București și președinte al International Center for Psychogenealogy din București (https://psychogenealogy.info)

Table of Contents

Cover Page
Stramosi pe divan - Ingrid Alexander - Sabine Lück
Avertisment
Cuvânt-înainte
Introducere
Mara — regina inimilor
1. Codul Generațional: o îngrijire personalizată a „rădăcinilor“ propriului arbore genealogic
Ce este Codul Generațional?
Rădăcinile arborelui nostru genealogic
Abrogarea pactului de loialitate și reconcilierea cu strămoșii
Vindecarea rădăcinilor eliberează potențialul nostru primordial
Evoluția istorică
Cine ar trebui să-și abroge pactul de loialitate?
Relatarea celor simțite în procesul terapeutic
2. Rănile strămoșilor noștri
Legături invizibile cu strămoșii noștri — cu resursele și rănile lor
Iubirea poate fi moștenită — memoria genetică
Atașament și suflet
Epigenetica, neurobiologia și experiențele traumatice
Când granițele dintre generații se estompează — abordarea psihanalitică
Copilul meu va trebui s-o ducă mai bine — așa transmitem rana mai departe
3. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului și însemnătatea acestora pentru Codul Generațional
Importanța satisfacerii nevoilor de bază în viața noastră adultă
Nevoile umane de bază
Cele cinci nevoi bazale, potrivit lui Albert Pesso
Atașamentul și transferul transgenerațional al experiențelor
4. Eroina feerică — ocrotitoarea nevinovăției și pavăza împotriva agresivității
Descifrarea pactului de loialitate
Pactul de loialitate dintre Lisa și mama ei
Pactul de loialitate încheiat de mama Lisei, Riecke, cu propria ei mamă
Pactul de loialitate încheiat de tatăl Lisei cu propria lui mamă
Andreas și pactul de loialitate încheiat cu tatăl său
Pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei
Tratarea strămoșilor cu poțiunea vindecătoare
Codul Generațional: mesaje moștenite de Riecke pe linia maternă

Codul Generațional: mesaje primite de Lisa de la mama ei
Travaliul lui Andreas pentru constelarea mesajelor primite pe linia ascendenței feminine din arborele său genealogic și inocularea cu poțiunea vindecătoare (varianta „Crossover“)
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Lisa
Semnificația Codului Generațional în cadrul cuplului Riecke-Andreas
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Andreas
Activitatea de constelare a strămoșilor tatălui, întreprinsă de Riecke
Privire de ansamblu asupra pactelor de loialitate
Teme de familie cu impact transgenerațional
Resursele familiei
Sacrificiul adus
Ce semnificație îmbracă pentru Lisa abrogarea Codului parental
Pseudo-identitatea, ca structură
Beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identității și a interpretării unui rol
5. Conflictul arhaic primar
Soluția copilului: încheierea pactului de loialitate cu părinții
Conflictul arhaic primar nu-i cruță nici pe zei, nici pe împărați ori pe psihoterapeuți
Amor și Psyche
Împăratul Augustus, fost Octavius
Anna Freud
6. Identificarea conflictului arhaic primar
Întrebările-cheie ce conduc la pactul de loialitate
Interdicția de a ne depăși părintele — întrebarea-cheie către părintele de același sex
Punctul nevralgic din viața mamei/tatălui
Pactul de loialitate — întrebarea-cheie în relația cu părintele de sex opus
7. Poțiunea vindecătoare și puterea ciclului neîncheiat
Prepararea poțiunii vindecătoare
Vindecarea relațiilor — „panglica vindecătoare“ ce leagă generațiile
Efectul poțiunii vindecătoare
8. Vindecarea rănilor — reinventarea istoriei strămoșilor
Ascendența pe linia părintelui de același sex
Linia ascendenților părintelui de sex opus
9. Sacrificiul adus mamei și tatălui
Identificarea aspectului sacrificat și reintegrarea lui în ființa noastră
Lucrul cu triadele și linia timpului
Constelarea triadelelor
Utilizarea „liniei timpului“
Trădarea comisă față de părinți

Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi
10. Pseudo-identitatea
Copilul umple golurile
Conceperea pseudo-mamei/pseudo-tatălui
Copilul devine propriul său părinte
Copiii deveniți părinți ai părinților
Copilul — model pentru părinți
Îngrijirea ideală a „copilului interior“ al părinților
Pseudo-identitate și burnout (sau despre „focul nevrotic“)
Considerații asupra identității și pseudo-identității
Stejarul cel falnic și mărunta căpșună — studiu de caz
11. Grandiozitatea infantilă (copilul cuprins de „delirul de grandoare“)
Geneza pseudo-autonomiei și a statutului de „entitate“
Introiectul introiectat
Pe când străbunii erau agresori
Capsula cu otravă (bine păzită) din corp
12. Beneficiul
Stingerea focului nevrotic — identitatea nesigură
Renunțarea la beneficiile aduse de pseudo-identitate
Ritualul sacrificial
13. Intervenții și metode
Terapia sistemică de familie
Originile constelațiilor familiale
Trei metode diferite de constelare
Constelații familiale clasice
Constelații structurale sistemice
Constelații organizaționale
Trei încercări de explicare a modului de funcționare a constelațiilor
Terapia Pesso-Boyden (PBSP)
14. Un teren mai sigur pentru procesul de vindecare
Seminarele „Codului Generațional“ în practica terapeutică
Primul seminar
Al doilea seminar
Al treilea seminar
Al patrulea seminar
15. Codul Generațional pentru Copii
Sarcinile dezvoltării infantile, pe fundalul Codului Generațional
Stadiul 1: sugarul — încredere versus neîncredere
Stadiul 2: copilul mic — autonomie versus dependență
Stadiul 3: copilul de grădiniță — inițiativă versus vinovăție
Stadiul 4: școlarul mic — competență practică versus inferioritate
Stadiul 5: adolescentul — identitate versus confuzie a identității
A vedea copilul cu adevărat
Convorbiri cu părinții ulterioare descifrării Codului Generațional al

copilului
Îndrumare și sprijin, prin diferite intervenții și în diverse formate de terapie
Exercițiu ludic pentru dobândirea unei percepții de sine întărite, cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri“ (Spiele Apotheke®)
Practicarea de ritualuri personale și colective
Codul Generațional pentru Copii și terapia de familie
Svea și bobocul nedeschis de floare
Codul Generațional, aplicat copiilor vitregi, adoptați sau în plasament maternal
16. „Rădăcini puternice“ — un joc terapeutic
Ilustrarea unei descifrări a Codului Generațional cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice“
17. Codul Generațional pentru vârsta a treia
Trauma și încrederea primară la „copiii războiului“
Urmările traumelor timpurii la vârsta senectuții
Lucrul atent cu biografia persoanelor vârstnice dependente de îngrijire
Activarea și conservarea resurselor la persoanele vârstnice
18. Codul Generațional și alegerea partenerului de cuplu
Să depășim crizele în cuplu — să intrăm într-o nouă dimensiune prin descifrarea Codului Generațional
19. Metoda Codului Generațional este oare eficace?
Evaluarea eficacității terapiei de grup bazate pe metoda Codului Generațional
Mulțumiri
Scrisoare către cititorii români
Bibliografie

Table of Contents

Cover Page
Stramosi pe divan - Ingrid Alexander - Sabine Lück
Avertisment
Cuvânt-înainte
Introducere
Mara — regina inimilor
1. Codul Generațional: o îngrijire personalizată a „rădăcinilor“ propriului arbore genealogic
Ce este Codul Generațional?
Rădăcinile arborelui nostru genealogic
Abrogarea pactului de loialitate și reconcilierea cu strămoșii
Vindecarea rădăcinilor eliberează potențialul nostru primordial
Evoluția istorică
Cine ar trebui să-și abroge pactul de loialitate?
Relatarea celor simțite în procesul terapeutic
2. Rănile strămoșilor noștri
Legături invizibile cu strămoșii noștri — cu resursele și rănile lor
Iubirea poate fi moștenită — memoria genetică
Atașament și suflet
Epigenetica, neurobiologia și experiențele traumatice
Când granițele dintre generații se estompează — abordarea psihanalitică
Copilul meu va trebui s-o ducă mai bine — așa transmitem rana mai departe
3. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului și însemnătatea acestora pentru Codul Generațional
Importanța satisfacerii nevoilor de bază în viața noastră adultă
Nevoile umane de bază
Cele cinci nevoi bazale, potrivit lui Albert Pesso
Atașamentul și transferul transgenerațional al experiențelor
4. Eroina feerică — ocrotitoarea nevinovăției și pavăza împotriva agresivității
Descifrarea pactului de loialitate
Pactul de loialitate dintre Lisa și mama ei
Pactul de loialitate încheiat de mama Lisei, Riecke, cu propria ei mamă
Pactul de loialitate încheiat de tatăl Lisei cu propria lui mamă
Andreas și pactul de loialitate încheiat cu tatăl său
Pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei
Tratarea strămoșilor cu poțiunea vindecătoare
Codul Generațional: mesaje moștenite de Riecke pe linia maternă

Codul Generațional: mesaje primite de Lisa de la mama ei
Travaliul lui Andreas pentru constelarea mesajelor primite pe linia ascendenței feminine din arborele său genealogic și inocularea cu poțiunea vindecătoare (varianta „Crossover“)
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Lisa
Semnificația Codului Generațional în cadrul cuplului Riecke-Andreas
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Andreas
Activitatea de constelare a strămoșilor tatălui, întreprinsă de Riecke
Privire de ansamblu asupra pactelor de loialitate
Teme de familie cu impact transgenerațional
Resursele familiei
Sacrificiul adus
Ce semnificație îmbracă pentru Lisa abrogarea Codului parental
Pseudo-identitatea, ca structură
Beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identității și a interpretării unui rol
5. Conflictul arhaic primar
Soluția copilului: încheierea pactului de loialitate cu părinții
Conflictul arhaic primar nu-i cruță nici pe zei, nici pe împărați ori pe psihoterapeuți
Amor și Psyche
Împăratul Augustus, fost Octavius
Anna Freud
6. Identificarea conflictului arhaic primar
Întrebările-cheie ce conduc la pactul de loialitate
Interdicția de a ne depăși părintele — întrebarea-cheie către părintele de același sex
Punctul nevralgic din viața mamei/tatălui
Pactul de loialitate — întrebarea-cheie în relația cu părintele de sex opus
7. Poțiunea vindecătoare și puterea ciclului neîncheiat
Prepararea poțiunii vindecătoare
Vindecarea relațiilor — „panglica vindecătoare“ ce leagă generațiile
Efectul poțiunii vindecătoare
8. Vindecarea rănilor — reinventarea istoriei strămoșilor
Ascendența pe linia părintelui de același sex
Linia ascendenților părintelui de sex opus
9. Sacrificiul adus mamei și tatălui
Identificarea aspectului sacrificat și reintegrarea lui în ființa noastră
Lucrul cu triadele și linia timpului
Constelarea triadelelor
Utilizarea „liniei timpului“
Trădarea comisă față de părinți

Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi
10. Pseudo-identitatea
Copilul umple golurile
Conceperea pseudo-mamei/pseudo-tatălui
Copilul devine propriul său părinte
Copiii deveniți părinți ai părinților
Copilul — model pentru părinți
Îngrijirea ideală a „copilului interior“ al părinților
Pseudo-identitate și burnout (sau despre „focul nevrotic“)
Considerații asupra identității și pseudo-identității
Stejarul cel falnic și mărunta căpșună — studiu de caz
11. Grandiozitatea infantilă (copilul cuprins de „delirul de grandoare“)
Geneza pseudo-autonomiei și a statutului de „entitate“
Introiectul introiectat
Pe când străbunii erau agresori
Capsula cu otravă (bine păzită) din corp
12. Beneficiul
Stingerea focului nevrotic — identitatea nesigură
Renunțarea la beneficiile aduse de pseudo-identitate
Ritualul sacrificial
13. Intervenții și metode
Terapia sistemică de familie
Originile constelațiilor familiale
Trei metode diferite de constelare
Constelații familiale clasice
Constelații structurale sistemice
Constelații organizaționale
Trei încercări de explicare a modului de funcționare a constelațiilor
Terapia Pesso-Boyden (PBSP)
14. Un teren mai sigur pentru procesul de vindecare
Seminarele „Codului Generațional“ în practica terapeutică
Primul seminar
Al doilea seminar
Al treilea seminar
Al patrulea seminar
15. Codul Generațional pentru Copii
Sarcinile dezvoltării infantile, pe fundalul Codului Generațional
Stadiul 1: sugarul — încredere versus neîncredere
Stadiul 2: copilul mic — autonomie versus dependență
Stadiul 3: copilul de grădiniță — inițiativă versus vinovăție
Stadiul 4: școlarul mic — competență practică versus inferioritate
Stadiul 5: adolescentul — identitate versus confuzie a identității
A vedea copilul cu adevărat
Convorbiri cu părinții ulterioare descifrării Codului Generațional al

copilului
Îndrumare și sprijin, prin diferite intervenții și în diverse formate de terapie
Exercițiu ludic pentru dobândirea unei percepții de sine întărite, cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri“ (Spiele Apotheke®)
Practicarea de ritualuri personale și colective
Codul Generațional pentru Copii și terapia de familie
Svea și bobocul nedeschis de floare
Codul Generațional, aplicat copiilor vitregi, adoptați sau în plasament maternal
16. „Rădăcini puternice“ — un joc terapeutic
Ilustrarea unei descifrări a Codului Generațional cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice“
17. Codul Generațional pentru vârsta a treia
Trauma și încrederea primară la „copiii războiului“
Urmările traumelor timpurii la vârsta senectuții
Lucrul atent cu biografia persoanelor vârstnice dependente de îngrijire
Activarea și conservarea resurselor la persoanele vârstnice
18. Codul Generațional și alegerea partenerului de cuplu
Să depășim crizele în cuplu — să intrăm într-o nouă dimensiune prin descifrarea Codului Generațional
19. Metoda Codului Generațional este oare eficace?
Evaluarea eficacității terapiei de grup bazate pe metoda Codului Generațional
Mulțumiri
Scrisoare către cititorii români
Bibliografie